Ihr Ferienprogramm vom 01. bis 07. September 2025

***Bitte tragen Sie sich bei dieser Aktivität in unser Aktivbuch bis um 17 Uhr am Vorabend an der Rezeption ein.**

Montag, 01. September 2025

*07.30 - 08.30 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*08.30 - 09.10 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 - 09.50 Uhr	Sixpack Workout mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 - 10.50 Uhr	Fitness-Beratungsstunde mit Paulo dos Santos
*11.00 - 11.40 Uhr	Rückenfit mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*12.30 - 13.20 Uhr	Salsa mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.30 - 14.20 Uhr	Stretching mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum 12 Personen
*14.30 - 15.00 Uhr	„In Bewegung bleiben – sanftes Aktivprogramm für die besten Jahre“ (60+)
15.00 - 16.00 Uhr	Personal Training mit Paulo dos Santos Buchbar an der QSPA-Rezeption 60 Min - € 70,00
16.00 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*18.00 Uhr	Weinseminar mit Herrn Mitterhuber im Vineum (max. 64 Personen)
21.00 Uhr	Im Kino: Lawless

Dienstag, 02. September 2025

*08.30 - 09.10 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 - 09.50 Uhr	Verspannungen lösen mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 - 10.40 Uhr	Pilates mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 - ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
*11.00 - 11.40 Uhr	Rückenfit mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*12.30 - 13.20 Uhr	Bachata mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.30 - 14.20 Uhr	Faszientraining mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*14.30 - 15.00 Uhr	„In Bewegung bleiben – sanftes Aktivprogramm für die besten Jahre“ (60+)
15.00 - 16.00 Uhr	Personal Training mit Paulo dos Santos Buchbar an der QSPA-Rezeption 60 Min - € 70,00
16.00 Uhr	Mediterraner Kräuter Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Unser grüner Planet (Dokumentation)
17.00 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Gute Nacht Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Magic Mike

Mittwoch, 03. September 2025

*08.30 - 09.10 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 - 09.50 Uhr	Flexi Bar mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 - 10.30 Uhr	Bauch, Beine, Po mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*11.00 - 11.40 Uhr	Rückenfit mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*12.00 Uhr	Bouleturnier mit Sebastian
*12.30 - 13.20 Uhr	Salsa Aerobic mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.30 - 14.10 Uhr	Pilates mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*14.30 - 15.00 Uhr	„In Bewegung bleiben – sanftes Aktivprogramm für die besten Jahre“ (60+)

15.00 – 16.00 Uhr	Personal Training mit Paulo dos Santos Buchbar an der QSPA-Rezeption 60 Min - € 70,00
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
21.00 Uhr	Im Kino: Gott, du kannst ein Arsch sein

Donnerstag, 04. September 2025

*08.30 – 09.00 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 – 09.50 Uhr	Verspannungen lösen mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 – 10.40 Uhr	Pilates mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*11.00 – 11.50 Uhr	Stretching mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*12.30 – 13.20 Uhr	Zumba mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.30 – 14.20 Uhr	Faszientraining mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*14.30 – 15.00 Uhr	„In Bewegung bleiben – sanftes Aktivprogramm für die besten Jahre“ (60+)
15.00 – 16.00 Uhr	Personal Training mit Paulo dos Santos Buchbar an der QSPA-Rezeption 60 Min - € 70,00
16.00 Uhr	Früchte Eis Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Unser grüner Planet (Dokumentation)
17.00 Uhr	Pure Minze mit Körpercreme Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Australischer Regen (Eukalyptus) Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Tanzabend mit die zwoa Tiroler
21.00 Uhr	Im Kino: Eine Geschichte von Liebe und Finsternis

Freitag, 05. September 2025

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
16.00 Uhr	Drei Länder Eck Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Atemwohl Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*17.30 – 18.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Personen) Treffpunkt QSPA-Rezeption in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
18.00 Uhr	Wünsch dir was Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*20.30 Uhr	„Besser stressFIT als stressFAT“ - Impulsvortrag mit Ex-Profisportlerin & Resilienz-Trainerin Nadine Rass in der Bibliothek
21.00 Uhr	Tanzabend mit Andrea & Michael
21.00 Uhr	Im Kino: Unstoppable

Samstag, 06. September 2025

*08.00 – 08.50 Uhr	Yoga – Ausrichtung für Körper & für Geist mit Silvia Schmid im Gymnastikraum mind. 4 Personen max. 12 Personen
*09.00 – 10.00 Uhr	AtemPause mit Silvia Schmid im Gymnastikraum mind. 4 Personen max. 12 Personen
16.00 Uhr	Willkommen in Tirol-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Kräutergarten Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	„Pfiat enk“ Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: Dune – Part Two

Sonntag, 07. September 2025

*08.30 – 09.20 Uhr	Rumpfstärkung mit Michael im Gymnastikraum mind. 2 Personen max. 8 Personen
*09.30 – 10.25 Uhr	Stabilisations- und Koordinationstraining mit Michael im Gymnastikraum mind. 2 Personen max. 8 Personen
10.30 – 10.50 Uhr	Hamam Ritual im Dampfbad min. 2 / max. 6 Personen Buchbar an der QSPA-Rezeption Behandlungsdauer ca. 20-25 Minuten € 30 pro Person
*16.00 - 17.00 Uhr	„Flow to Yin Yoga“ mit Carolin im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
17.00 Uhr	Im Kino: Unser grüner Planet (Dokumentation)
21.00 Uhr	Im Kino: Cats