

# Ihr Ferienprogramm vom 10. bis 16. November 2025

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

## Montag, 10. November 2025

*08.30 – 09.10 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad   max. 10 Personen
*09.00 - 10.00 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 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	Harmony Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Pfiat enk Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Guglhupf Geschwader

## Dienstag, 11. November 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 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 – 11.45 Uhr	Faszientraining 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 – 14.10 Uhr	Rückenfit 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	Natural Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Die Planeten (Dokumentation)
17.00 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Rubbel die Katz

## Mittwoch, 12. November 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
*12.30 – 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
16.00 Uhr	4 Jahreszeiten Aufguss in der Bauernsauna 80°C

17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam [Dokumentation]
17.00 Uhr	Bergzauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*18.00 Uhr	Weinseminar mit Herrn Mitterhuber im Vineum (max. 64 Personen)
21.00 Uhr	Im Kino: Safe Haven

## Donnerstag, 13. November 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 im Gymnastikraum   max. 12 Personen
*10.00 – 10.40 Uhr	Pilates mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum   max. 12 Personen
*11.00 – 11.45 Uhr	Faszientraining 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	Stretching 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	La dolce Vita Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Die Planeten (Dokumentation)
17.00 Uhr	Pure Minze mit Körpercreme Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*17.30 – 18.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Personen) Treffpunkt im Gymnastikraum in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
18.00 Uhr	Emotions Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*20.45 Uhr	Autorenlesung – „Mit Wohlbefinden gesund bleiben“ mit Ex-Profisportlerin & Resilienz-Trainerin Nadine Rass in der Bibliothek
21.00 Uhr	Tanzabend mit zwea Tiroler
21.00 Uhr	Im Kino: Elvis

## Freitag, 14. November 2025

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*10.00 – ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
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
18.00 Uhr	Wünsch dir was Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*18.00 – 19.00 Uhr	Meet and Greet mit unserem Sommelier Marvin: Plaudern & Probieren – entdecken Sie unsere Enomatic sowie Raritätenkammern (Unkostenbeitrag € 20,00 p. P.)
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: My fair Lady

## Samstag, 15. November 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	Welcome Austria Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Kräuter aus dem Tal Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	„Pfifl enk“ Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Thor – The Dark Kingdom

## Sonntag, 16. November 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 Uhr	Relax Aufguss in der Bauernsauna 80°C

*16.00 - 17.00 Uhr	„Flow to Yin Yoga“ mit Carolin im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
17.00 Uhr	Im Kino: Die Planeten (Dokumentation)
17.00 Uhr	Aufguss mit Körpercreme in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Begrüßung mit Herrn Mitterhuber in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Call me by your name