

Ihr Ferienprogramm vom 01. bis 07. Dezember 2025

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

Montag, 01. Dezember 2025

*08.30 – 09.15 Uhr	Aqua Vital mit Anja im Hallenbad max. 10 Personen
*09.30 – 10.00 Uhr	Good Morning Stretch mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.15 – 11.00 Uhr	Pilates Basic mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*11.15 – 12.00 Uhr	Bauch, Beine, Po mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*14.00 – 14.45 Uhr	Fitness-Informationsstunde mit Anja im Salettl (Fragen zu den Kursen usw.)
*15.00 – 15.45 Uhr	„In Bewegung bleiben – sanftes Aktivprogramm für die besten Jahre“ (60+)
*16.00 – 16.45 Uhr	Stretch & Relax mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*17.00 – 17.30 Uhr	Mondgruß-Yoga mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
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	„Pflat enk“ Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Begrüßung mit Herrn Mitterhuber in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Der Beste Film aller Zeiten

Dienstag, 02. Dezember 2025

*08.30 – 09.00 Uhr	Sonnengruß Yoga mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*09.15 – 09.45 Uhr	Einführung in die Fitnessgeräte mit Anja im Fitnessraum
*10.00 – 10.45 Uhr	Core & Balance mit Anja mit Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 – ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
*11.00 – 11.45 Uhr	Deep Stretch mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*14.00 – 14.45 Uhr	Mobility mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*15.00 – 15.45 Uhr	„In Bewegung bleiben – sanftes Aktivprogramm für die besten Jahre“ (60+)
*16.00 – 16.45 Uhr	Faszientraining mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*17.00 – 17.30 Uhr	Candle light Yoga mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
16.00 Uhr	Natural 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	Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Tanzabend mit Andrea & Michael
21.00 Uhr	Im Kino: Venom

Mittwoch, 03. Dezember 2025

*07.30 - 08.30 Uhr	Yoga für Körper & Seele mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*08.30 – 09.15 Uhr	Aqua Vital mit Anja im Hallenbad max. 10 Personen
*09.30 – 10.15 Uhr	Stabilisationstraining mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.30 – 11.00 Uhr	Stretch & Relax mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*11.15 – 12.00 Uhr	Spaziergang mit Anja (Treffpunkt vor dem Hotel)
*14.00 – 14.45 Uhr	Pilates Basic mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*15.00 – 15.45 Uhr	„In Bewegung bleiben – sanftes Aktivprogramm für die besten Jahre“ (60+)

*16.00 – 16.45 Uhr	Yin Yoga mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
16.00 Uhr	4 Jahreszeiten Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*17.00 – 17.30 Uhr	Traumreise mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Bergzauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*20.30 Uhr	Besinnlicher Advent-Abend in der Quellenhof Hütte mit Herrn Mitterhuber und Sebastian und der Stubenmusik Hansi & Monika
21.00 Uhr	Im Kino: Die Abstauber

Donnerstag, 04. Dezember 2025

16.00 Uhr	La Dolce Vita 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	Emotions Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*18.00 Uhr	Weinseminar mit Herrn Mitterhuber im Vineum (max. 64 Personen)
21.00 Uhr	Tanzabend mit Siegfried & Kay
21.00 Uhr	Im Kino: Die Anonymen Romantiker

Freitag, 05. Dezember 2025

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga für Körper & Seele mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*10.00 - ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
13.00 - 18.00 Uhr	Live-Event vom Feinsten mit der Tiroler Künstlerin Susanne Raich im QSPA-Shop
*14.00 - 14.45 Uhr	Bauch, Beine, Po mit Michael im Gymnastikraum max. 12 Personen
*15.00 - 15.30 Uhr	Dehnen & Mobilisieren mit Michael im Gymnastikraum max. 12 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
18.00 Uhr	Wünsch dir was Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: Der Teufel trägt Prada

Samstag, 06. Dezember 2025

*08.00 – 08.50 Uhr	Yoga – Ausrichtung für Körper & für Geist mit Silvia Schmid im Gymnastikraum mind. 4 Personen max. 12 Personen
*08.30 – 09.15 Uhr	Nikolaus Aqua Fun im Hallenbad max. 10 Personen
*09.00 – 10.00 Uhr	AtemPause mit Silvia Schmid im Gymnastikraum mind. 4 Personen max. 12 Personen
*10.15 – 10.45 Uhr	Santa-Rückenfit mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*11.00 – 11.45 Uhr	Faszientraining mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*14.00 – 14.45 Uhr	Sixpack trifft Yoga mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*15.00 – 15.45 Uhr	„In Bewegung bleiben – sanftes Aktivprogramm für die besten Jahre“ (60+)
*16.00 – 16.45 Uhr	Deep Stretch mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*17.00 – 17.45 Uhr	Glühwein-Yoga mit Anja im Gymnastikraum 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)
*17.30 – 18.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Personen) Treffpunkt QSPA-Rezeption in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
17.00 Uhr	Kräuter aus dem Tal Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	„Pfiat enk“ 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	Im Kino: Im Rausch der Sterne

Sonntag, 07. Dezember 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
*11.00 – 11.45 Uhr	Sonnengruß Yoga mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.00 – 13.30 Uhr	Hochintensives Intervalltraining (HIIT) im Gymnastikraum max. 12 Personen
*14.00 – 14.30 Uhr	Aqua Yoga mit Anja im Hallenbad max. 10 Personen
*15.00 – 15.45 Uhr	„In Bewegung bleiben – sanftes Aktivprogramm für die besten Jahre“ (60+)
*16.00 - 17.00 Uhr	„Flow to Yin Yoga“ mit Carolin im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
16.00 Uhr	Relax Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Unser grüner Planet (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: 3 Days to Kill