

# 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          | „Pfiat 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 im 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<br>(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<br>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<br>(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<br>  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)<br>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<br>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<br>  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<br>(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  |