

Ihr Ferienprogramm vom 08. bis 14. Dezember 2025

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

Montag, 08. 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	Yin 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
21.00 Uhr	Im Kino: Raumschiff Surprise

Dienstag, 09. Dezember 2025

*08.30 – 09.00 Uhr	Morgen Yoga (Sonnengruß) 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	Candlelight Yoga mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
16.00 Uhr	Natural Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Die Tribute von Panem (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: Die Tribute von Panem

Mittwoch, 10. 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	Rückenfit 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 Fortgeschritten 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
*17.00 – 17.30 Uhr	Traumreise mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
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
*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: Kevin allein zu Haus

Donnerstag, 11. Dezember 2025

*08.30 – 09.00 Uhr	Aqua Yoga mit Anja im Hallenbad max. 10 Personen
*09.15 – 09.45 Uhr	Good Morning Stretch mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 – 10.45 Uhr	Einführung in die Fitnessgeräte mit Anja im Fitnessraum
*11.00 – 11.45 Uhr	Sixpack trifft Yoga mit Anja mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*14.00 – 14.45 Uhr	leichtes Funktional Workout 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	Abend Yoga mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
16.00 Uhr	La Dolce Vita Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Die Welt der Raubkatzen (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 die 3 Tiroler
21.00 Uhr	Im Kino: Nachtzug nach Lissabon

Freitag, 12. 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)
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	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: Manche mögen's heiss

Samstag, 13. Dezember 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	„Pfiat enk“ Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Winter Kartoffelknödel

Sonntag, 14. 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	Anfänger Yoga mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.00 – 13.45 Uhr	Spaziergang mit Anja im Gymnastikraum max. 12
*14.00 – 14.45 Uhr	Pilates mit Anja im Gymnastikraum max. 12 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)
17.00 Uhr	Im Kino: Die Welt der Raubkatze (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit Herrn Mitterhuber in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Andrea Bocelli