

## Ihr Ferienprogramm vom 09. März 2026 bis 15. März 2026

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

### Montag, 09. März 2026

*08.30 – 09.15 Uhr	Alpen Morgenflow-sanft & aktivierend mit Anja im Gymnastikraum
*09.30 – 10.15 Uhr	Mobil & geschmeidig – Ganzkörpertraining mit Anja im Gymnastikraum
*10.30 – 11.15 Uhr	Stressfrei durch bewusst Atem & Achtsamkeit mit Anja im Gymnastikraum
*15.00 – 15.45 Uhr	Vital & beweglich – 60+ Aktivprogramm mit Anja im Gymnastikraum
*16.00 – 16.45 Uhr	Deep Stretch – wohltuend & entspannend mit Anja im Gymnastikraum
*17.00 – 17.30 Uhr	Alpen Abendflow bei Kerzenschein mit Anja im Gymnastikraum
16.00 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Blüten- Harmony Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*18.00 Uhr	Weinseminar mit unserem Hoteldirektor Sebastian Draxl & unserem Diplom-Sommelier Johannes im Weinkeller
21.00 Uhr	Im Kino: Krabat

### Dienstag, 10. März 2026

*08.30 – 09.10 Uhr	Aqua Vital gelenkschonend & belebend mit Anja im Hallenbad   max. 10 Personen
*09.45 – 10.30 Uhr	Pilates Basic- starke Mitte & gesunder Rücken mit Anja im Gymnastikraum
*10.45 – 11.30 Uhr	Fit im Fitnessraum- Geräte sicher nutzen mit Anja im Fitnessraum
*13.00 – 14.30 Uhr	Genuss-Spaziergang zu Polis Hütte mit Anja (Treffpunkt vor dem Hotel)
*15.00 – 15.45 Uhr	Vital & beweglich – 60+ Aktivprogramm mit Anja im Gymnastikraum
*16.00 – 17.15 Uhr	Regeneration Faszientraining mit Anja im Gymnastikraum   max. 12 Personen
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	Tanzabend mit Andrea & Michael
21.00 Uhr	Im Kino: Der seidene Faden

### Mittwoch, 11. März 2026

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga für Körper & Seele mit Lisa im Gymnastikraum (min. 4 /max. 14 Personen)
*09.45- 10.30 Uhr	Rücken Reloaded-beweglich & kraftvoll mit Anja im Gymnastikraum
*10.00 – ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
*10.45 – 11.30 Uhr	Nacken & Schulter Reset Verspannungen lösen mit Anja im Gymnastikraum
*14.00 – 14.50 Uhr	Pilates intensiv-Rücken & Core mit Anja im Gymnastikraum
*15.00 – 15.45 Uhr	Vital & beweglich – 60+ Aktivprogramm mit Anja im Gymnastikraum
*16.00 – 17.15 Uhr	Yin Yoga- tiefe Entspannung mit Anja im Gymnastikraum
16.00 Uhr	Aura Realx 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	„Pfiat enk“ Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*20.30 – 23.00 Uhr	Hüttenabend / Spieleolympiade mit Sebastian Draxl (ab 12 Personen)
21.00 Uhr	Im Kino: Ghost Nachricht von Sam

## Donnerstag, 12. März 2026

*09.45 – 10.30 Uhr	Mobil in den Tag- Stretch & Activate mit Anja im Gymnastikraum
*10.45 – 11.30 Uhr	Bauch, Beine & Po- Balance mit Anja im Gymnastikraum
*14.00 – 14.30 Uhr	Stretch & Relax Express mit Anja im Gymnastikraum
*15.00 – 15.45 Uhr	Vital & beweglich – 60+ Aktivprogramm mit Anja im Gymnastikraum
*16.00 – 16.45 Uhr	Regeneration Faszientraining mit Anja im Gymnastikraum   max. 12 Personen
*17.00 – 17.30 Uhr	Sanfter Alpen Abend Flow im Freien mit Anja (Treffpunkt im Gymnastikraum)
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
18.00 Uhr	Emotions Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*21.00 Uhr	Fachweinprobe mit unserem Diplom-Sommelier Johannes in unserem Weinkeller (Unkostenbeitrag 20€ oder ab einem Kauf von 6 Flaschen kostenfrei)
21.00 Uhr	Tanzabend mit Siegfried & Kay
21.00 Uhr	Im Kino: Meine erfundene Frau

## Freitag, 13. März 2026

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga für Körper & Seele mit Lisa im Gymnastikraum (min. 4 /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	Durchatmen Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*17.30 – 18.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Personen) Treffpunkt Gymnastikraum in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
18.00 Uhr	Wünsch dir was Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*20.45 Uhr	Autorenlesung in der Bibliothek – Mit Wohlbefinden gesund bleiben mit Nadine Rass
21.00 Uhr	Quellenhof – Spritz - BAR
21.00 Uhr	Im Kino: Love me like you do

## Samstag, 14. März 2026

*08.00 – 08.50 Uhr	Medical Yoga – Yoga für Körper und Geist mit Silvia Schmid im Gymnastikraum   mind. 4 Personen   max. 12 Personen
*09.00 – 10.00 Uhr	Face Yoga & Vagus Nerv 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	Kräuterbalance 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: Die drei Musketiere

## Sonntag, 15. März 2026

*08.30 – 09.20 Uhr	Rumpfstärkung mit Michael im Gymnastikraum   mind. 4 Personen   max. 8 Personen
*09.30 – 10.25 Uhr	Stabilisations- und Koordinationstraining mit Michael im Gymnastikraum   mind. 4 Personen   max. 8 Personen
*10.45 – 11.30 Uhr	Alpine Relax Stretch mit Anja im Gymnastikraum
*13.00 – 14.15 Uhr	Winterlandschaft Fotowalk mit Anja (Treffpunkt vor dem Hotel)
*15.00 – 15.45 Uhr	Vital & beweglich – 60+ Aktivprogramm mit Anja im Gymnastikraum
*16.00 – 16.50 Uhr	Yin Yoga-tiefe Entspannung mit Anja im Gymnastikraum
*17.00 – 17.30 Uhr	Traumreise- loslassen & regenerieren mit Anja im Gymnastikraum
17.00 Uhr	Im Kino: Die Planeten (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit Herrn Mitterhuber Emmerich in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Forever my Girl