

Ihr Ferienprogramm vom 12. April 2026 bis 19. April 2026

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

Sonntag, 12. April 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	Genuss-Spaziergang mit Anja (Treffpunkt in der Hotelhalle)
*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: Unsere Erde – unsere Meere (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit unserem Hoteldirektor Sebastian Draxl in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Respect - Ihre Stimme änderte Alles

Montag, 13. April 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
*12.00 Uhr	Spaziergang mit Sebastian Draxl an der Quellenhof Hütte (Treffpunkt Hoteleingang)
*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	Bier Yoga 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	Pfiat enk Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Leutascher Steinrösler Sänger in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Das Kabinett des Doktor Parnassus

Dienstag, 14. April 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
*11.00 bis ca. 13.00 Uhr	Kräuterwanderung mit Hansi und anschließender Suppe (Treffpunkt Hoteleingang)
*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: Das Universum (Dokumentation)
17.00 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Danke Emmerich Mitterhuber – 30 Jahre Quellenhof im Weinkeller
21.00 Uhr	Im Kino: Die Päpstin

Mittwoch, 15. April 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 - 14.45 Uhr	Stretch-Mobility meets Yoga Pilates mit Anja im Gymnastikraum
14.30 Uhr	Tiroler Kiachl am Buffet mit Lisi
*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
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
*19.00 Uhr	Lustiger Hüttenabend mit Sebastian Draxl & Emmerich Mitterhuber und der Stubenmusik Hansi & Monika (mindestens 25 Personen, ab 10 Jahren - maximal 30 Personen)
21.00 Uhr	Im Kino: Shakespeare in love

Donnerstag, 16. April 2026

*08.30 - 09.10 Uhr	Aqua Vital gelenkschonend & belebend mit Anja im Hallenbad max. 10 Personen
*09.45 - 10.30 Uhr	Pilates intensiv-Rücken & Core mit Anja im Gymnastikraum
*10.45 - 11.30 Uhr	Stretch & Relax mit Anja im Gymnastikraum
*14.00 - 14.30 Uhr	Sixpack meets Yoga mit Anja im Gymnastikraum
*15.00 - 15.45 Uhr	Vital & beweglich - 60+ Aktivprogramm mit Anja im Gymnastikraum
*16.00 - 16.30 Uhr	sanfter Alpen Abendyoga im Freien mit Anja
16.00 Uhr	La Dolce Vita Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Das Universum (Dokumentation)
17.00 Uhr	Pure Minze mit Körpercreme Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.30 Uhr	Gemeinsamer Beginn des Galadiners mit Weingut Kaltern
21.00 Uhr	Tanzabend mit die 3 Tiroler
21.00 Uhr	Im Kino: Männerherzen

Freitag, 17. April 2026

*08.30 - 09.15 Uhr	Alpen Morgenflow-sanft & aktivierend mit Anja im Gymnastikraum
*10.00 - ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
*09.30 - 10.15 Uhr	Mobil in den Tag- Stretch & Activate mit Anja im Gymnastikraum
*10.30 - 11.30 Uhr	DEEPWORK® mit Anja im Gymnastikraum
*12.00 Uhr	Bouleturnier mit unserem Hoteldirektor Sebastian Draxl (Treffpunkt Hoteleingang)
*14.00 - 14.30 Uhr	Regeneration Faszientraining mit Anja im Gymnastikraum max. 12 Personen
*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 mit Anja im Gymnastikraum
14.30 Uhr	Schlemmen am Tortenbuffet
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	Weinseminar mit Hoteldirektor Sebastian Draxl & unserem Diplom-Sommelier Johannes im Weinkeller
*20.45 Uhr	Erholsamer Schlaf durch aktive Regeneration - Tipps für entspanntes Abschalten mit Nadine Rass
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: Eine Geschichte von Liebe und Finsternis

Samstag, 18. April 2026

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga für Körper & Seele mit Lisa im Gymnastikraum (min. 4 /max. 14 Personen)
*13.00 - 13.45 Uhr	Bauch Beine & Po mit Michael im Gymnastikraum mind. 4 Personen max. 8 Personen
*14.00 - 14.30 Uhr	Dehnen & Mobility mit Michael im Gymnastikraum mind. 4 Personen max. 8 Personen
14.30 Uhr	Grillen auf der Terrasse mit Sebastian Draxl, Christian und Marius
16.00 Uhr	Welcome Austria Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoom (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	Im Kino: Rush alles für den Sieg

Sonntag, 19. April 2026

07.00 - 12.00 Uhr	Gemütliches Genießer-Frühstück, bevor es wieder nach Hause geht.
13.00 Uhr	Der Quellenhof Leutasch schließt seine Pforten zur Umbauphase