

## Ihr Ferienprogramm vom 08. Juni 2026 bis 14. Juni 2026

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

### Montag, 08. Juni 2026

*08.00 – 08.30 Uhr	Wassergymnastik mit Claudia Spiess im Hallenbad   max. 10 Personen
*09.15 – 09.45 Uhr	Morning Wake-Up mit Anja im Gymnastikraum
*10.00 – 10.45 Uhr	Pilates & Core-Stabilität mit Anja im Gymnastikraum
*11.00 – 11.30 Uhr	HIIT-Power: Kurz & Knackig mit Anja im Gymnastikraum
*14.00 – 14.30 Uhr	Mindful Breath: Die Kunst des Atmens mit Anja im Gymnastikraum
*15.00 – 15.45 Uhr	Best Age Vitality mit Anja im Gymnastikraum   max. 12 Pers.
*16.00 – 16.45 Uhr	Deep Release: Tiefenentspannung für die Muskeln mit Anja im Gymnastikraum
*17.00 – 17.30 Uhr	sanftes Alpen Abend Yoga mit Anja im Gymnastikraum
16.00 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Blüten- Harmony Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
*18.00 Uhr	Weinseminar mit Hoteldirektor Sebastian Draxl & unserem Diplom-Sommelier Johannes im Weinkeller
*20.45 Uhr	Vortrag Stoffwechselfertigung mit Claudia Spiess in der Bibliothek
21.00 Uhr	Im Kino: Dune

### Dienstag, 09. Juni 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Alpen Morgen Flow sanft & aktivierend mit Anja im Gymnastikraum
*09.30 – 10.15 Uhr	Fit im Fitnessraum- Geräte sicher nutzen mit Anja im Fitnessraum
09.45 Uhr	<u>Externes Angebot</u> Natur Erleben mit Bantl Hansi Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
*10.00 – ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
*10.30 – 11.15 Uhr	Sixpack meets Yoga mit Anja im Gymnastikraum
*11.30 – 12.30 Uhr	Synergie Training mit Claudia Spiess im Gymnastikraum   max. 12 Personen
*12.00 Uhr	Baustellenbesichtigung der Q-Lodge mit Hoteldirektor Sebastian Draxl (Treffpunkt Hoteleingang)
*15.00 – 15.45 Uhr	Best Age Vitality mit Anja im Gymnastikraum   max. 12 Pers.
*16.00 – 17.15 Uhr	Yin Yoga – tiefe Entspannung mit Anja im Gymnastikraum
16.00 Uhr	Natural Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Die Welt der Raubkatzen (Dokumentation)
18.00 Uhr	Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Marty Supreme

## Mittwoch, 10. Juni 2026

*08.00 – 08.30 Uhr	Wassergymnastik mit Claudia Spiess im Hallenbad   max. 10 Personen
*09.30 – 10.15 Uhr	Back Health: Starker Rücken, freier Kopf mit Anja im Gymnastikraum
*10.30 – 11.15 Uhr	Schulter- & Nacken-Relax: Ballast abwerfen mit Anja im Gymnastikraum
*14.30 – 17.00 Uhr	Genuss Spaziergang mit unserem Hoteldirektor Sebastian Draxl und anschließenden Hüttennachmittag & Kaiserschmarrn (Treffpunkt vor dem Hotel)
*16.00 – 16.45 Uhr	Faszien-Fit: Geschmeidiger mit Anja im Gymnastikraum   max. 12 Pers.
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
*17.00 – 17.30 Uhr	Traumreise – mit Anja im Kaminzimmer (Saunabereich Wasserbetten)
21.00 Uhr	Im Kino: Shakespeare in love

## Donnerstag, 11. Juni 2026

09.00 Uhr	<u>Externes Angebot</u> - Yoga & Wanderung in den Bergen Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
*11.30 – 12.30 Uhr	Synergie Training mit Claudia Spiess im Gymnastikraum   max. 12 Personen
16.00 Uhr	La Dolce Vita Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Pure Minze mit Körpercreme Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Die Welt der Raubkatzen (Dokumentation)
18.00 Uhr	Emotions Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*21.00 Uhr	Fachweinprobe mit unserem Diplom-Sommelier Johannes in unserem Weinkeller (Unkostenbeitrag 22€ oder ab einem Kauf von 6 Flaschen pro Person kostenfrei)
21.00 Uhr	Tanzabend mit die 3 Tiroler
21.00 Uhr	Im Kino: Ein Hologramm für den König

## Freitag, 12. Juni 2026

*08.00 – 08.30 Uhr	Wassergymnastik mit Claudia Spiess im Hallenbad   max. 10 Personen
*09.30 – ca.15.00 Uhr	Genuss-E-Bike Tour mit Anja Wildmoosrunde ca. 25 km 680 hm mittelschwer   max. 6 Pers. (Treffpunkt vor dem Hotel)
*10.00 – ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
*16.00 – 17.15 Uhr	Yin Yoga – tiefe Entspannung mit Anja im Gymnastikraum
16.00 Uhr	Drei Länder Eck Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Durchatmen 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 - Outdoor (min. 5/max. 15 Pers.) Treffpunkt Spa Rezeption in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
18.00 Uhr	Wünsch dir was Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*20.45 Uhr	Erholsamer Schlaf durch aktive Regeneration – Tipps für entspanntes Abschalten mit Nadine Rass in der Bibliothek
21.00 Uhr	Quellenhof – Spritz – BAR
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: Nachtzug nach Lissabon

## Samstag, 13. Juni 2026

10.00 Uhr	<u>Externes Angebot</u> - Alpaka-Wanderung mit Weide-Auszeit Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
*12.00 Uhr	Boulturnier mit Hoteldirektor Sebastian Draxl (Treffpunkt vor dem Hotel)
*13.00 – 13.50 Uhr	Bauch, Beine & Po mit Michael im Gymnastikraum   mind. 4 Personen   max. 8 Personen
*14.00 – 14.50 Uhr	Stabilisations- und Koordinationstraining mit Michael im Gymnastikraum   mind. 4 Personen   max. 8 Personen
16.00 Uhr	Welcome Austria Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Kräuterbalance Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
18.00 Uhr	„Pfiat enk“ Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Quellenhof – GIN – BAR
21.00 Uhr	„Gäste spielen für Gäste“ Saxophon Abend mit Herrn Beer
21.00 Uhr	Im Kino: Fußball WM / Katar gegen Schweiz

## Sonntag, 14. Juni 2026

*09.15 – 09.45 Uhr	Morning Wake-Up mit Anja im Gymnastikraum
*10.00 – 10.45 Uhr	Power-Pilates: Starke Mitte mit Anja im Gymnastikraum
*11.00 – 11.30 Uhr	Auszeit & Muskelruhe mit Anja im Gymnastikraum
*15.00 – 15.45 Uhr	Best Age Vitality mit Anja im Gymnastikraum   max. 12 Pers.
*16.00 – 16.45 Uhr	Blackroll- & Triggerpunkt-Workshop mit Anja im Gymnastikraum   max. 12 Pers.
*17.00 – 17.30 Uhr	Traumreise – loslassen & regenerieren mit Anja im Kaminzimmer (Saunabereich Wasserbetten)
17.00 Uhr	Im Kino: Die Welt der Raubkatzen (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit unseren Hoteldirektor Sebastian Draxl in der Hotelhalle
19.00 Uhr	Im Kino: Fußball WM / Deutschland gegen Curaçao