

Ihr Ferienprogramm vom 15. Juni 2026 bis 21. Juni 2026

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

Montag, 15. Juni 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Alpen-Erwachen: Dein Energie-Flow zum Wochenstart im Gymnastikraum
*09.45 – ca.13.30 Uhr	Genuss-E-Bike Tour ins Gaistal mit Anja ca. 25 km 320 hm Mittleres Niveau max. 6 Pers. (Treffpunkt vor dem Hotel)
*16.00 – 16.45 Uhr	Deep Release: Tiefenentspannung für beanspruchte Muskeln im Gymnastikraum
*17.00 – 17.30 Uhr	sanftes Alpen Abend Yoga zum Tagesausklang 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 Diplom-Sommelier Johannes & Hoteldirektor Sebastian Draxl im Weinkeller
21.00 Uhr	Im Kino: San Andreas

Dienstag, 16. Juni 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Aqua Fit & Fresh: Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Hallenbad max. 10 Pers.
*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	Geführte Wanderung: Naturerlebnis auf schönen Pfaden mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel) Anmeldung verbindlich bis Vortag 18:00 Uhr. Mindestteilnehmer (4. Personen)
*10.30 – 11.15 Uhr	Pilates & Core-Stabilität: für eine starke Körpermitte in der Rosa Munde max. 8 Pers.
*14.30 – 17.00 Uhr	Genuss-Spaziergang: Entspannte Runde mit Einkehr in der Quellenhofhütte & Kaiserschmarrn mit Hoteldirektor Sebastian Draxl (Treffpunkt vor dem Hotel)
*16.00 – 16.30 Uhr	Power & Flex: Workout für Kraft und Flexibilität im Gymnastikraum
*16.45 – 17.30 Uhr	Yin Yoga – Passive Dehnung für tiefe Regeneration 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: Ein perfekter Planet (Dokumentation)
18.00 Uhr	Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Tanzabend mit Andrea und Michael
21.00 Uhr	Im Kino: Fußball WM / Frankreich gegen Senegal

Mittwoch, 17. Juni 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Morning Wake-Up Sanfter Stretch & Aktivierung im Gymnastikraum
*09.30– 10.15 Uhr	Rücken-Fit: Starker Rücken, freier Kopf in der Rosa Munde max. 8 Pers.
*10.30 – 11.15 Uhr	Schulter- & Nacken-Relax: Löst Verspannungen in der Rosa Munde max. 8 Pers.
*14.00 – 14.45 Uhr	Stretch-Mobility meets Yoga Pilates im Gymnastikraum
*15.00 – 15.45 Uhr	Golden Energy: Sanfte Fitness und Koordination für Vitalität im besten Alter max. 12 Pers.
*16.00 – 16.45 Uhr	Faszien-Release: mit Rollen für leichte Beine im Gymnastikraum max. 12 Pers.
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
*17.00 – 17.30 Uhr	Traumreise zum Loslassen im Saunabereich (Wasserbetten)
21.00 Uhr	Im Kino: Pretty Women

Donnerstag, 18. Juni 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Alpen Morgen Flow sanft & aktivierend im Gymnastikraum
*09.45 – ca.13.00 Uhr	Genuss-E-Bike Tour zur Geisterklamm ca. 12 km/ 5km 200 hm Leichtes Niveau max. 6 Pers. (Treffpunkt vor dem Hotel)
*15.00 – 15.45 Uhr	Golden Energy: Sanfte Fitness und Koordination für Vitalität im besten Alter max. 12 Pers.
*16.00 – 17.15 Uhr	Yin Yoga: Die große Auszeit für maximale Tiefenentspannung im Gymnastikraum
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: Ein perfekter Planet (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 Siegfried und Kay
21.00 Uhr	Im Kino: Fußball WM / Schweiz gegen Bosnien Herzegowina

Freitag, 19. Juni 2026

*10.00 – ca. 12.00 Uhr	Geführte Wanderung Gemeinsame Tour durch die Bergwelt mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel) Anmeldung verbindlich bis Vortag 18:00 Uhr. Mindestteilnehmer (4. Personen)
14.00 Uhr	<u>Externes Angebot</u> - Stallluft schnuppern! Erlebnis am Bio Alpakahof Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
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	Tanzabend mit DJ Patrick
21.00 Uhr	Im Kino: Drei Meter über dem Himmel

Samstag, 20. Juni 2026

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga für Körper & Seele mit Lisa im Gymnastikraum (min. 4 /max. 14 Personen)
*12.00 Uhr	Quellenhof-Bouleturnier mit Hoteldirektor Sebastian Draxl (Treffpunkt vor dem Hotel)
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	Pianoabend mit Robert Zimmerling
22.00 Uhr	Im Kino: Fußball WM / Deutschland gegen Elfenbeinküste

Sonntag, 21. Juni 2026

*10.00 - 10.45 Uhr	Late-Morning-Wake-Up für Ausschläfer im Gymnastikraum
*11.00 - 11.45 Uhr	Power-Pilates: Intensives Krafttraining für eine starke Mitte im Gymnastikraum
*14.00 - 14.30 Uhr	Auszeit & Muskelruhe Progressive Muskelentspannung für im Gymnastikraum
*15.00 - 15.45 Uhr	Golden Energy Bewegungstraining im besten Alter im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*16.00 - 16.45 Uhr	Blackroll- & Triggerpunkt-Workshop im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*17.00 - 17.30 Uhr	Traumreise - loslassen & regenerieren mit Anja im Saunabereich (Wasserbetten)
17.00 Uhr	Im Kino: Ein perfekter Planet (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit unseren Hoteldirektor Sebastian Draxl in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Robbie Williams Better Man