

Ihr Ferienprogramm vom 27. Juli 2026 bis 02. August 2026

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

Montag, 27. Juli 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	sanftes Morgen Yoga- sanft & aktivierend im Gymnastikraum
*09.30 – 10.15 Uhr	Fit im Fitnessraum- Geräte sicher nutzen mit Anja im Fitnessraum
*10.30 – 11.30 Uhr	Pilates & Core-Stabilität: für eine starke Körpermitte im Gymnastikraum
*12.45 – 13.45 Uhr	Leutascher Entdecker-Spaziergang mit Anja (Treffpunkt vor dem Hotel)
*15.00 – 15.30 Uhr	Golden Energy: Bewegungstraining im besten Alter im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*16.00 – 17.15 Uhr	Yin Yoga: Die große Auszeit für maximale Tiefenentspannung im Gymnastikraum
16.00 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Natural 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
21.00 Uhr	Im Kino: Aladdin

Dienstag, 28. Juli 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Morning Wake-Up Sanfter Stretch & Aktivierung im Gymnastikraum
*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)
*10.00 – 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	Faszien-Release: mit Rollen für leichte Beine im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*17.00 – 17.30 Uhr	sanftes Alpen Abendyoga mit Anja im Gymnastikraum
16.00 Uhr	Blütenzauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Das Universum (Dokumentation)
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, 29. Juli 2026

*08.15 – 08.45 Uhr	Aqua Fit & Fresh <u>im Außensportpool</u> max. 10 Pers.
*09.45 – 10.30 Uhr	Rücken Fit: Starker Rücken, freier Kopf mit Anja im Gymnastikraum
*10.45 – 11.30 Uhr	Schulter- & Nacken-Relax: Löst Verspannungen mit Anja im Gymnastikraum
*14.00 – 14.45 Uhr	Power-Pilates: Starke Mitte mit Anja im Gymnastikraum
14.30 – 17.00 Uhr	Frischer Kaiserschmarrn am Buffet mit Maria & Julia
*15.00 – 15.30 Uhr	Golden Energy: Bewegungstraining im besten Alter im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*16.00 – 16.45 Uhr	Stretch-Mobility meets Yoga Pilates mit Anja im Gymnastikraum
*17.00 – 17.45 Uhr	Yin Yoga – Passive Dehnung für tiefe Regeneration mit Anja 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: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
18.00 Uhr	Emotions Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Knives Out

Donnerstag, 30. Juli 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Alpen Erwachen Dein Energie-Flow mit Anja im Gymnastikraum
*10.00 – ca.13.30 Uhr	Genuss- E-Bike Tour mit Geisterklambesuch ca. 12 km/ 5km 200 hm Leichtes 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	Traumreise – loslassen & regenerieren mit Anja im Saunabereich (Wasserbetten)
17.00 Uhr	Im Kino: Das Universum (Dokumentation)
*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 & Kay
21.00 Uhr	Im Kino: Türkisch für Anfänger

Freitag, 31. Juli 2026

*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)
*12.00 Uhr	Baustellenbesichtigung der Q-Lodge mit Hoteldirektor Sebastian Draxl (Treffpunkt Hoteleingang)
16.00 Uhr	Drei Länder Eck Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*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
17.00 Uhr	Durchatmen Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
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: Ein Versprechen

Samstag, 01. August 2026

*10.00 – 10.45 Uhr	Late-Morning-Wake-Up für Ausschläfer im Gymnastikraum
*11.00 – 11.30 Uhr	Aqua Fit & Fresh im Außensportpool max. 10 Pers.
*12.00 Uhr	Quellenhof-Bouleturnier mit Hoteldirektor Sebastian Draxl (Treffpunkt vor dem Hotel)
*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 – 17.45 Uhr	Yin Yoga – Passive Dehnung für tiefe Regeneration mit Anja im Gymnastikraum
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	Im Kino: Legende einer Kriegerin MULAN

Sonntag, 02. August 2026

17.00 Uhr	Im Kino: Das Universum (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit unseren Hoteldirektor Sebastian Draxl in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Cats