

Ihr Ferienprogramm vom 03. August bis 09. August 2026

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

Montag, 03. August 2026

*08.00 – 09.00 Uhr	Yoga für Körper & Seele Achtsamer Start mit Lisa 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	<u>Externes Angebot</u> - Geführte Wanderung zum Tagesausklang Sonnenuntergangstour auf den Gschwandtkopf Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
*18.00 Uhr	Weinseminar mit unserem Diplom-Sommelier Johannes & Hoteldirektor Sebastian Draxl im Weinkeller
21.00 Uhr	Im Kino: Cirque du Soleil

Dienstag, 04. August 2026

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)
11.00 Uhr	<u>Externes Angebot</u> - Bozner Markt Vom 1. bis 9. August verwandelt sich Mittenwalds Ortskern in einen Renaissance-Markt mit historischem Handwerk, Gauklern und täglichem Rahmenprogramm ab 11 Uhr
16.00 Uhr	Bergwiese Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Wilde Alpen (Dokumentation)
18.00 Uhr	Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Downton Abbey

Mittwoch, 05. August 2026

*08.00 – 09.00 Uhr	Yoga für Körper & Seele Achtsamer Start mit Lisa im Gymnastikraum
*14.30 – 17.00 Uhr	Genuss-Spaziergang mit anschließenden Hüttennachmittag & Kaiserschmarrn mit unserem Hoteldirektor Sebastian Draxl (Treffpunkt vor dem Hotel) (bei schlechtem Wetter gibts Kaiserschmarren am Buffet)
17.00 Uhr	<u>Externes Angebot</u> - Alpaka-Yoga und Achtsamkeit Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
21.00 Uhr	Im Kino: Lawless

Donnerstag, 06. August 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Morning Wake-Up Sanfter Stretch & Aktivierung im Gymnastikraum
*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.
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 – 17.30 Uhr	Mondgruß Yoga - ruhigen Geist und erholsamen Schlaf im Gymnastikraum
17.00 Uhr	Im Kino: Wilde Alpen (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: Wir sind die Millers

Freitag, 07. August 2026

*08.15 – 08.45 Uhr	Aqua Fit & Fresh <u>im Außensportpool</u> max. 10 Pers.
*09.45 – 10.30 Uhr	Fit im Fitnessraum- Geräte sicher nutzen mit Anja im Fitnessraum
*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)
*14.00 – 14.30 Uhr	Golden Energy Bewegungstraining im besten Alter im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*15.00 – 15.30 Uhr	Auszeit & Muskelruhe für tiefe Erholung im Gymnastikraum
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: Für immer ein Teil von Dir

Samstag, 08. August 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Alpen-Erwachen - Dein Energie-Flow im Gymnastikraum
*09.45 – 10.30 Uhr	Rücken-Fit: Starker Rücken, freier Kopf in der Rosa Munde max. 8 Pers. (Treffpunkt in der Hotelhalle)
*10.45 – 11.30 Uhr	Schulter- & Nacken-Relax: Löst Verspannungen in der Rosa Munde max. 8 Pers. (Treffpunkt in der Hotelhalle)
*12.00 Uhr	Quellenhof-Bouleturnier mit Hoteldirektor Sebastian Draxl (Treffpunkt vor dem Hotel)
*16.00 – 17.15 Uhr	Yin Yoga Die große Auszeit: für maximale Tiefenentspannung 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: Jungle Cruise

Sonntag, 09. 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.
*14.00 – 14.45 Uhr	Pilates & Core-Stabilität: für eine starke Körpermitte im Gymnastikraum
*15.00 – 15.30 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: Wilde Alpen (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit unseren Hoteldirektor Sebastian Draxl in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Andrea Bocelli