

Ihr Ferienprogramm vom 07. September bis 13. September 2026

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

Montag, 07. September 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Alpen-Erwachen - Dein Energie-Yoga Flow im Gymnastikraum
*09.20 – ca.12.30 Uhr	Geisterklamm Genuss-Walk mit Anja ca. 4 km 80 hm Leichtes Niveau (Treffpunkt vor dem Hotel) bitte denken Sie an Ihre Gästekarte für den Bus
*15.00 – 15.45 Uhr	Pilates & Core-Stabilität: für eine starke Körpermitte im Gymnastikraum
*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 - zum Tagesausklang 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: Das Kabinett des Doktor Parnassus

Dienstag, 08. September 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Morning Wake-Up im Gymnastikraum
09.45 Uhr	<u>Externes Angebot</u> Natur Erleben mit Bantl Hansi Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
*09.45 – ca.14.00 Uhr	Genuss-E-Bike Tour ins Gaistal mit Anja ca. 25 km 320 hm Mittleres Niveau max. 6 Pers. (Treffpunkt vor dem Hotel)
*15.00 – 15.45 Uhr	Golden Energy Bewegungstraining im besten Alter im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*16.00 – 17.15 Uhr	Yin Yoga zum Tagesausklang im Gymnastikraum
16.00 Uhr	Bergwiesen 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: Killing them softly

Mittwoch, 09. September 2026

*08.15 – 08.45 Uhr	Aqua Fit & Fresh im Außensportpool max. 10 Pers.
*09.45 – 10.30 Uhr	Rücken-Fit: Starker Rücken, freier Kopf im Gymnastikraum
*10.45 – 11.30 Uhr	Schulter- & Nacken-Relax: Löst Verspannungen im Gymnastikraum
*14.00 – 14.30 Uhr	Klang & Entspannung Schwingung. Ruhe. Loslassen im Gymnastikraum
14.30 – 17.00 Uhr	FrISChe Strudel mit Julia und Maria am Buffet
*15.00 – 15.45 Uhr	Golden Energy Bewegungstraining im besten Alter im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*16.00 – 16.45 Uhr	Pilates & Core-Stabilität: für eine starke Körpermitte im Gymnastikraum
*17.00 – 17.30 Uhr	Seelen-Auszeit Traumreise mit Anja im Saunabereich (Wasserbetten)
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
21.00 Uhr	Im Kino: Mord im Orient Express

Donnerstag, 10. September 2026

09.00 Uhr	<u>Externes Angebot</u> - Yoga & Wanderung in den Bergen Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
*12.00 Uhr	Quellenhof-Bouleturnier Spaß und Geselligkeit mit Hoteldirektor Sebastian Draxl
16.00 Uhr	<u>Externes Angebot</u> - Golf Schnuppern für Klein und Groß Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
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 Sigfried und Kay
21.00 Uhr	Im Kino: Voila, Papa – Der fast perfekte Schwiegersohn

Freitag, 11. September 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	Tanzabend mit Duo M2
21.00 Uhr	Im Kino: The Best of Me – Mein Weg zu Dir

Samstag, 12. September 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	sanftes Morgen Yoga sanft & aktivierend im Gymnastikraum
*09.45 – ca.14.00 Uhr	Genuss E-Bike Tour zum Möserer See mit Anja ca. 25 km 550 hm Mittleres Niveau max. 6 Pers. (Treffpunkt vor dem Hotel)
*15.00 – 15.45 Uhr	Blackroll- & Triggerpunkt-Workshop im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*16.15 – 17.30 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	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: Avengers

Sonntag, 13. September 2026

*10.00 – 10.30 Uhr	Dynamic Morning Wake-Up für Ausschläfer im Gymnastikraum
*11.00 – 11.30 Uhr	Aqua Fit & Fresh im Außensportpool max. 10 Pers.
*13.30 – 14.00 Uhr	Deep Release & Relax (PMR) tiefe Erholung im Gymnastikraum
*14.30 – 15.30 Uhr	Leutascher Genuss-Spaziergang (Treffpunkt vor dem Hotel)
*16.00 – 16.45 Uhr	Yoga-Pilates & Mobility Fusion für eine starke Körpermitte im Gymnastikraum
*17.00 – 17.30 Uhr	Seelen-Auszeit Traumreise mit Anja im Saunabereich (Wasserbetten)
17.00 Uhr	Im Kino: Die Welt der Raubkatzen (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit unseren Hoteldirektor Sebastian Draxl in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Whitney Houston: I wanna dance with somebody