

Ihr Ferienprogramm vom 19. Oktober bis 25. Oktober 2026

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

Montag, 19. Oktober 2026

*08.00 – 08.30 Uhr	Alpen-Erwachen – Yoga-Flow für Energie im Gymnastikraum
*10.00 – 11.15 Uhr	Exklusives Gerätetraining: Einweisung & Technik im Fitnessraum
*11.45 – 13.00 Uhr	swing and relaxx Training mit Claudia Spiess im Gymnastikraum max. 8 Pers
*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 max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
16.15 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der Skysauna 80°C
*17.00 – 17.30 Uhr	sanftes Alpen Abendyoga - zum Tagesausklang max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.15 Uhr	Natural Aufguss in der Skysauna 80°C
*18.00 Uhr	Weinseminar mit Hoteldirektor Sebastian Draxl & unserem Diplom-Sommelier Johannes im Weinkeller
*20.45 Uhr	Vortrag Stoffwechseltyp mit Claudia Spiess in der Bibliothek
21.00 Uhr	Im Kino: Dungeons & Dragons

Dienstag, 20. Oktober 2026

*08.00 – 08.30 Uhr	Morning Wake-Up Dehnung & Aktivierung im Gymnastikraum
*09.10 Uhr	mit Anja begleiten wir die Geführte Wanderung Natur Erleben mit Bantl Hansi Anmeldung verbindlich bis Vortag 17:00 Uhr (Treffpunkt vor dem Hotel) bitte denken Sie an Ihre Gästekarte für den Bus
*11.45 – ca. 12.30 Uhr	Synergie-Trainingum mit Claudia Spiess im Gymnastikraum
*15.00 – 15.45 Uhr	Gelenk-Mobility –Geschmeidig bleiben im Gymnastikraum
16.15 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der Skysauna 80°C
*16.30 – 17.30 Uhr	Yin Yoga tiefe Regeneration max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
17.00 Uhr	Im Kino: Wunderwelt Ozeane (Dokumentation)
17.15 Uhr	Peeling Aufguss in der Skysauna 80°C
21.00 Uhr	Tanzabend mit Andrea und Michael
21.00 Uhr	Im Kino: Der Medicus

Mittwoch, 21. Oktober 2026

*08.00 – 08.30 Uhr	Wassergymnastik für Frühaufsteher mit Claudia Spiess im Pool max. 10 Pers
*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 – 10.45 Uhr	Rücken-Fit mit Anja – Starker Rücken, freier Kopf im Gymnastikraum
*11.00 – 11.45 Uhr	Schulter & Nacken Relax mit Anja – löst Verspannungen max. 12 Pers. im Gymnastikraum
14.30 – 17.00 Uhr	Süße Belohnung: Frische Strudel am Buffet mit Julia und Maria
*15.00 – 15.30 Uhr	Klang & Entspannung Schwingung. Ruhe. Loslassen im Gymnastikraum max. 10 Pers.
*16.00 – 16.45 Uhr	Yoga-Pilates & Mobility Fusion für eine starke Körpermitte max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
16.15 Uhr	Harmony Aufguss in der Skysauna 80°C
*17.00 – 17.45 Uhr	Faszien-Release- mit Rollen für leichte Beine max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.15 Uhr	Pfiat Enk Aufguss in der Skysauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Schweinskopf Al Dente

Donnerstag, 22. Oktober 2026

*11.45 – 13.00 Uhr	swing and relaxx Training mit Claudia Spiess im Gymnastikraum max. 8 Pers
16.00 Uhr	<u>Externes Angebot</u> - Golf Schnuppern für Klein und Groß Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
16.15 Uhr	Pure Minze mit Körpercreme Aufguss in der Skysauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Wunderwelt Ozeane (Dokumentation)
17.15 Uhr	Emotions Aufguss in der Skysauna 80°C
21.00 Uhr	Tanzabend mit Sigfried & Kay
21.00 Uhr	Im Kino: Der Spitzname

Freitag, 23. Oktober 2026

*08.00 – 08.30 Uhr	Wassergymnastik für Frühaufsteher mit Claudia Spiess im Pool max. 10 Pers
09.45 Uhr	<u>Externes Angebot</u> - Eisbaden an der Isar Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
*12.00 Uhr	Baustellenbesichtigung der Q-Lodge mit Hoteldirektor Sebastian Draxl (Treffpunkt Hoteleingang)
14.00 Uhr	<u>Externes Angebot</u> - Stallluft schnupper Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
*17.30 – 18.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Pers.) Treffpunkt Gymnastikraum in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
16.15 Uhr	Durchatmen Aufguss in der Skysauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.15 Uhr	Wünsch dir was Aufguss in der Skysauna 80°C
*20.45 Uhr	Erholsamer Schlaf durch aktive Regeneration Tipps für entspanntes Abschalten mit Nadine Rass in der Bibliothek
21.00 Uhr	Im Kino: Liebe zwischen den Meeren
21.00 Uhr	Quellenhof – Spritz – BAR

Samstag, 24. Oktober 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Guten-Morgen-Yoga –sanft & aktivierend im Gymnastikraum
*09.30 – 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
*12.00 Uhr	Quellenhof-Bouleturnier Spaß und Geselligkeit mit Hoteldirektor Sebastian Draxl
*14.00 – 14.30 Uhr	Atem & Achtsamkeit-Atmen. Fokussieren. Auftanken im Gymnastikraum
*15.00 – 15.45 Uhr	Blackroll- & Triggerpunkt-Workshop max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
16.00 Uhr	Welcome Austria Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*16.15 – 17.30 Uhr	Deep Yin Yoga Die große Auszeit: für maximale Tiefenentspannung max. 7 Pers; Raum Rosa Munde (Treffpunkt in der Hotelhalle)
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	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: San Andreas
21.00 Uhr	Quellenhof – GIN – BAR

Sonntag, 25. Oktober 2026

*10.00 – 10.30 Uhr	Wake-Up für Genießer & 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 Entdecker-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 im Saunabereich (Wasserbetten)
17.00 Uhr	Im Kino: Wunderwelt Ozeane (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit unseren Hoteldirektor Sebastian Draxl in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Rocketman