

Ihr Ferienprogramm vom 26. Oktober bis 01. November 2026

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

Montag, 26. Oktober 2026

*08.15 – 08.45 Uhr	Alpen-Erwachen – Yoga-Flow für Energie im Gymnastikraum
*10.00 – 11.15 Uhr	Exklusives Gerätetraining: Einweisung & Technik im Fitnessraum
*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
16.00 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*17.00 – 17.30 Uhr	sanftes Alpen Abendyoga - zum Tagesausklang im Gymnastikraum
17.00 Uhr	Natural Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
*18.00 Uhr	Weinverkostung mit Weingut Muster vertretend durch Markus Zurk mit Hoteldirektor Sebastian Draxl & unserem Diplom-Sommelier Johannes im Weinkeller
21.00 Uhr	Im Kino: Pirates of the Caribbean – Fremde Gezeiten

Dienstag, 27. Oktober 2026

*08.15 – 08.45 Uhr	Morning Wake-Up Dehnung & Aktivierung im Gymnastikraum
*10.00 – 10.45 Uhr	Gelenk-Mobility –Geschmeidig bleiben im Gymnastikraum
*11.30 – ca. 14.30 Uhr	Herbstliches Naturerlebnis: Geisterklamm mit Anja ca. 4 km 80 hm Leicht (Treffpunkt vor dem Hotel) bitte denken Sie an Ihre Gästekarte für den Bus
14.30 – 16.00 Uhr	Süße Belohnung: Frische Strudel am Buffet mit Julia und Maria
16.00 Uhr	Bergwiesen Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*16.00 – 17.15 Uhr	Yin Yoga für tiefe Regeneration im Gymnastikraum
17.00 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Österreich Oben und Unten (Dokumentation)
18.00 Uhr	Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*17.30 – 18.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Pers.) Treffpunkt Gymnastikraum in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
*20.45 Uhr	Erholsamer Schlaf durch aktive Regeneration Tipps für entspanntes Abschalten mit Nadine Rass in der Bibliothek
21.00 Uhr	Im Kino: Der Duft von wildem Thymian

Mittwoch, 28. Oktober 2026

*08.15 – 08.45 Uhr	Aqua Fit & Fresh Ganzkörpertraining 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)
*11.00 – 11.45 Uhr	Golden Energy Bewegungstraining im besten Alter im Gymnastikraum max. 12 Pers.
14.30 – 16.00 Uhr	Süße Belohnung: Frischer Kaiserschmarren mit Hoteldirektor Sebastian Draxl
*15.00 – 15.45 Uhr	Yoga-Pilates & Mobility Fusion für eine starke Körpermitte im Gymnastikraum
16.00 Uhr	Aura Relax Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*16.00 – 16.45 Uhr	Faszien-Release- mit Rollen für leichte Beine im Gymnastikraum max. 12 Pers.
17.00 Uhr	Harmony Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*17.00 – 17.30 Uhr	Aqua Yoga & Klangentspannung im Indoor Pool max. 6 Pers.
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	Im Kino: Lawless – Die Gesetzlosen

Donnerstag, 29. Oktober 2026

*08.30 – 09.00 Uhr	Guten-Morgen-Yoga –sanft & aktivierend im Gymnastikraum
*10.00 – 10.45 Uhr	Rücken-Fit- Starker Rücken, freier Kopf im Gymnastikraum
*11.00 – 11.45 Uhr	Schulter & Nacken Relax- löst Verspannungen im Gymnastikraum max. 12 Pers.
*14.00 – 14.30 Uhr	Atem & Achtsamkeit-Atmen. Fokussieren. Auftanken im Gymnastikraum
*15.00 – 15.30 Uhr	HIIT-Power: Kurz & Knackig im Gymnastikraum
16.00 Uhr	La Dolce Vita Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*16.15 – 17.30 Uhr	Deep Yin Yoga für maximale Tiefenentspannung im Gymnastikraum
17.00 Uhr	Pure Minze mit Körpercreme Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Österreich Oben und Unten (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: Cruella

Freitag, 30. Oktober 2026

09.45 Uhr	<u>Externes Angebot:</u> Eisbaden an der Isar Muss selbstständig über die Homepage des TVB Seefeld gebucht werden
*12.00 Uhr	Besichtigung unserer Quellenhof Q-Lodge mit Hoteldirektor Sebastian Draxl (Treffpunkt Hoteleingang)
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)
18.00 Uhr	Wünsch dir was Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Für immer ein Teil von Dir
21.00 Uhr	Quellenhof – Spritz – BAR
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling

Samstag, 31. Oktober 2026

14.00 – 17.00 Uhr	Quellenhof Event - „Maria Nila“ bedeutet Good Hair Day in unserem QSPA-Shop
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 dahoom (Dokumentation)
18.00 Uhr	„Pfiat enk“ Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Rush - Alles für den Sieg
21.00 Uhr	Quellenhof – GIN – BAR

Sonntag, 01. November 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: Österreich Oben und Unten (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit unseren Hoteldirektor Sebastian Draxl in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Mamma Mia! Here we go again