

Ihr Ferienprogramm vom 21. bis 27. April 2025

Montag, 21. April 2025

*08.30 – 09.10 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 – 09.50 Uhr	Sixpack Workout mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 – 10.50 Uhr	Fitness-Beratungsstunde mit Paulo dos Santos
*11.00 – 11.40 Uhr	Rückenfit mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*12.30 – 13.20 Uhr	Salsa mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum (solo/paarweise) max. 12 Personen
*13.30 – 14.20 Uhr	Stretching mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum 12 Personen
14.30 – 15.30 Uhr	Personal Training mit Paulo dos Santos Buchbar an der QSPA-Rezeption 60 Min - € 70,00
16.00 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Harmony Aufguss mit Körpercreme in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
18.00 Uhr	Zucker Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Tod auf dem Nil

Dienstag, 22. April 2025

*08.30 – 09.10 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 – 09.50 Uhr	Verspannungen lösen mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 – 10.40 Uhr	Pilates mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 – ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
*11.00 – 11.50 Uhr	Faszientraining mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*12.30 – 13.20 Uhr	Bachata mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum (solo/paarweise) max. 12 Personen
16.00 Uhr	Mediterraner Kräuter Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Unser grüner Planet – Teil 1 (Dokumentation)
17.00 Uhr	Düfte mal anders Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Gute Nacht Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Tanzabend mit Andrea & Michael
21.00 Uhr	Im Kino: Man lernt nie aus

Mittwoch, 23. April 2025

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*08.30 – 09.10 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 – 09.50 Uhr	Flexi Bar mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 – 10.30 Uhr	Bauch, Beine, Po mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*11.00 – 11.40 Uhr	Rückenfit mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*12.00 Uhr	Bouleturnier mit Herrn Mitterhuber, Treffpunkt Hoteleingang
*12.30 – 13.20 Uhr	Salsa Aerobic mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.30 – 14.10 Uhr	Pilates mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
14.30 – 15.30 Uhr	Personal Training mit Paulo dos Santos Buchbar an der QSPA-Rezeption 60 Min - € 70,00
16.00 Uhr	Drei Länder Eck Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Sauer macht Lustig Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C

*18.00 Uhr	Weinseminar mit Herrn Mitterhuber im Vineum (max. 64 Personen)
21.00 Uhr	Im Kino: Dumbledores Geheimnisse

Donnerstag, 24. April 2025

*08.30 – 09.00 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 – 09.50 Uhr	Verspannungen lösen mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*10.00 – 10.40 Uhr	Pilates mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*11.00 – 11.50 Uhr	Faszientraining mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*12.30 – 13.20 Uhr	Zumba mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.30 – 14.20 Uhr	Stretching mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
14.30 – 15.30 Uhr	Personal Training mit Paulo dos Santos Buchbar an der QSPA-Rezeption 60 Min - € 70,00
16.00 Uhr	Früchte Eis Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Unser grüner Planet – Teil 2 (Dokumentation)
17.00 Uhr	Pure Minze mit Körpercreme Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Die Kraft der Birke Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Tanzabend mit Sigfried & Kay
21.00 Uhr	Im Kino: The Best of me

Freitag, 25. April 2025

*07.30 - 08.30 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*09.00 - 09.45 Uhr	Pilates mit Elisabeth im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*10.00 - 10.45 Uhr	Rückenfit mit Elisabeth im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*10.00 – ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
16.00 Uhr	Summer Feeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*16.30 – 17.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Personen) Treffpunkt im Gymnastikraum in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Atemwohl Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Wünsch dir was Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*20.30 Uhr	Meine Affen im Kopf/ Mit aktiver Regeneration zur Bestleistung – Impulsvortrag mit Ex-Profisportlerin & Resilienz-Trainerin Nadine Rass in der Bibliothek
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: My fair Lady

Samstag, 26. April 2025

*08.00 – 08.50 Uhr	Yoga – Ausrichtung für Körper & für Geist mit Silvia Schmid im Gymnastikraum mind. 4 Personen max. 12 Personen
*09.00 – 10.00 Uhr	AtemPause mit Silvia Schmid im Gymnastikraum mind. 4 Personen max. 12 Personen
16.00 Uhr	Willkommen in Tirol-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Kräutergarten Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	„Pfiat enk“ Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Honig im Kopf

Sonntag, 27. April 2025

07.00 - 12.00 Uhr	Gemütliches Genießer-Frühstück, bevor es wieder nach Hause geht.
13.00 Uhr	Der Quellenhof Leutasch schließt seine Pforten zur Umbauphase

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