

Ihr Wochenprogramm

vom 23. bis 28. August 2026



Freitag, 28. August 2026

08:00 - 08:30 Uhr	Aqua Fitness Wassergymnastik im Familienbad
08:00 - 09:20 Uhr	Infopoint mit Guide Florian
09:00 - 09:45 Uhr	Funktional Training
ab 09:30 Uhr „Wunschkonzert“ mit Guide Florian Gestalten Sie gemeinsam mit unserem Outdoor Guide Florian einen aktiven Tag in den Bergen. Egal ob „Bike oder Hike“ – heute ist alles möglich! Informationen & Anmeldung: direkt bei Florian am Infopoint oder an der Hotelrezeption. Anmeldung bis zum Vorabend 17:00 Uhr möglich.	
10:30 - 11:00 Uhr	Faszientraining
15:30 - 16:00 Uhr	Sixpack Training
16:30 Uhr	„Lemongrass“ - Aufguss in der Gartensauna
17:30 Uhr	„Fichtennadel“ - Aufguss in der Gartensauna
18:30 Uhr	„Lavendel“ - Aufguss in der Gartensauna

IHRE ANREGUNGEN SIND UNS WICHTIG

Wünschen Sie sich eine geführte Wanderung,
einen Tennispartner oder haben einen neuen Fitnessimpuls?
Sagen Sie es uns.

Teilen Sie uns Ihre Idee mit - sofern möglich berücksichtigen
wir Ihren Vorschlag direkt im aktuellen Wochenprogramm.

Änderungen vorbehalten. Programm ist wetterabhängig.

Treffpunkt für die Sportaktivitäten mit Sam ist an der SPA-Rezeption.

**Maximal 8 Personen im Gymnastikraum. Bei Bienenallergie, Asthma, Erkrankungen,
die eventuell einschränken könnten, bitte an der SPA-Rezeption melden!**

Sonntag, 23. August 2026

15:30 - 16:00 Uhr	Faszientraining
16:30 Uhr	„Wilde Orange“ - Aufguss in der Gartensauna
17:30 Uhr	„Honig“ - Aufguss in der Gartensauna
18:30 Uhr	„Lavendel“ - Aufguss in der Gartensauna

Montag, 24. August 2026

08:00 - 08:30 Uhr	Aqua Fitness Wassergymnastik im Familienbad
08:00 - 09:20 Uhr	Infopoint mit Guide Florian
09:00 - 09:45 Uhr	Bauch, Beine, Po
ab 09:30 Uhr	Wandertag mit Wanderführer Florian Ein erlebnisreicher Ausflug in die Serfauser Bergwelt und das Beste: es wird speziell auf Ihre Wünsche angepasst. Vom gemütlichen Spaziergang bis zu einem Gipfelsieg. Ausrüstung: Wanderschuhe, Regenschutz, Trinken Informationen & Anmeldung: direkt bei Florian am Infopoint oder an der Hotelrezeption. Anmeldung bis zum Vorabend 17:00 Uhr möglich.
10:30 - 11:00 Uhr	Stretch & Relax
15:30 - 16:00 Uhr	Fit Boxen Hüttenabend auf der <i>SCHALBER ALM</i> Wir treffen uns um 17:00 Uhr oben bei der Bergstation "Alpkopf" (rote Gondel). Nehmen Sie bitte die letzte Bergfahrt um 16:50 Uhr. Nach einem gemeinsamen entspannten Spaziergang übers Murliwasser sind wir um ca. 17:30 Uhr auf der Schalber Alm, wo uns ein Begrüßungsschnapserl erwartet und wir die Abendstimmung auf der Alm erleben. Danach setzen wir uns gemütlich in der Schalber Alm zum Abendessen zusammen und genießen die österreichischen Spezialitäten unserer Almköche. Um ca. 20:00 Uhr holen uns die Taxis von der Alm ab und bringen uns direkt ins Hotel. Mindest-Teilnehmerzahl: 8 Personen Anmeldung: bis spätestens Montag, 10:30 Uhr an der Rezeption
16:30 Uhr	„Bergkräuter“ - Aufguss in der Gartensauna
17:30 Uhr	„Eukalyptus“ - Aufguss in der Gartensauna
18:30 Uhr	„Fichtennadel“ - Aufguss in der Gartensauna

Dienstag, 25. August 2026

08:00 - 08:30 Uhr **Aqua Fitness** Wassergymnastik im Familienbad

08:00 - 09:20 Uhr **Infopoint mit Guide Florian**

09:00 - 09:45 Uhr **Rückenfit**

ab 09:30 Uhr

Bike Day mit Guide Florian

Heute erkunden wir die Umgebung auf 2 Rädern in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Ihr Fahrkönnen bestimmt die Tour, denn neben Naturerlebnissen stehen Sicherheit und Fahrkönnen im Vordergrund. Mehrere Touren am Tag möglich, E-Bike oder Bio-Bike

Bike Verleih Kostenpflichtig

Informationen & Anmeldung: direkt bei Florian am Infopoint oder an der Hotelrezeption. **Anmeldung bis zum Vorabend 17:00 Uhr möglich.**

09:15 Uhr



Höhenweg Fendels-Naturgenuss mit Panoramablick mit Wanderführerin Karoline

Mit dem Hotelbus fahren wir nach Fendels, dem idyllischen Bergdorf auf der gegenüberliegenden Talseite von Serfaus. Von dort führt uns die Wanderung über aussichtsreiche Wege durch Wälder und alpine Landschaften zum **Ochsenkopf (2.150 m)** und weiter entlang eines traumhaften Höhenwegs zum **Plangger (2.200 m)**. Genießen Sie dabei herrliche Ausblicke auf Serfaus und die beeindruckende Tiroler Bergwelt. Nach einer gemütlichen Rast setzen wir unsere Wanderung über die **Fendler Alm (1.970 m)** fort und kehren schließlich zur **Sattelklause (1.850 m)** zurück. Wer möchte, kann den Tag mit einer **erlebnisreichen Mountain-Car-Fahrt ins Tal** ausklingen lassen. Anschließend bringt uns der Hotelbus bequem zurück nach Serfaus.

Gehzeit: ca. 3 Stunden **Höhenmeter:** 350 Hm ↑ / 350 Hm ↓ **Schwierigkeit:** Mittel **Mindest-Teilnehmerzahl:** 2 Personen **Treffpunkt:** 09:15 Uhr vor dem Hotel **Anmeldung:** bis spätestens Montagabend um 20:00 Uhr an der Rezeption

10:30 - 11:00 Uhr

Stretching

15:30 - 16:00 Uhr

Funktional Training

16:30 Uhr

„Lemongrass“ - Aufguss in der Gartensauna

16:30 - 17:45 Uhr

Yoga - Innere Balance „Zentriert & ruhig durch den Tag“
Eine wohltuende Praxis für mehr innere Mitte und Klarheit.
(Anmeldung bis 10:30 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)

17:30 Uhr

„Zirbe & Bergzeder“ - Aufguss in der Gartensauna

18:00 - 18:30 Uhr

Tiefenentspannung - Atem der Stille „Einklang für Körper und Seele“
Ein Raum zum Loslassen, getragen von ruhiger Stimme und sanften Klängen.
(Anmeldung bis 10:30 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)

18:30 Uhr

„Heublumen“ - Aufguss in der Gartensauna



DIE MAGIE DES AUGENBLICKS

Alle Informationen für Ihren Genussurlaub
finden Sie auf schalber.guestnet.info

Mittwoch, 26. August 2026

08:00 - 08:30 Uhr **Aqua Fitness** Wassergymnastik im Familienbad

08:00 - 09:20 Uhr **Infopoint mit Guide Florian**

09:00 - 09:45 Uhr **Fit Boxen**

ab 09:30 Uhr

Wandertag mit Wanderführer Florian

Auch abseits von Serfaus Fiss Ladis gibt es einiges zu erleben. Eine kurze Fahrt mit unserem Hotelbus und wir haben die Möglichkeit Wasserfälle, Schluchten, urige Berghütten und vieles mehr zu entdecken. Sie sind neugierig geworden?
Informationen & Anmeldung: direkt bei Florian am Infopoint oder an der Hotelrezeption. **Anmeldung bis zum Vorabend 17:00 Uhr möglich.**
Ausrüstung: Wanderschuhe, Regenschutz, Trinken

10:30 - 11:00 Uhr

Swing Stick

15:30 - 16:00 Uhr

Faszientraining

16:30 Uhr

„Orange & Zitrone“ - Aufguss in der Gartensauna

16:30 - 17:45 Uhr

Yoga mit der Kraft der Natur - Wald-Zeit

Verwurzelung spüren, Weite atmen - in Verbindung mit dem inneren und äußeren Naturraum.
(Anmeldung bis 10:30 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)

17:00 Uhr

Aloe Vera - Peeling im Japanischen Dampfbad

17:30 Uhr

„Lavendel“ - Aufguss in der Gartensauna

18:00 - 18:30 Uhr

Tiefenentspannung - Wolkentanz „Schwerelos entspannen“
Fantasiereise durch Weite und Leichtigkeit - entspannend für Körper und Geist.
(Anmeldung bis 10:30 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)

18:30 Uhr

„Bergkräuter“ - Aufguss in der Gartensauna

Donnerstag, 27. August 2026

08:00 - 08:30 Uhr **Aqua Fitness** Wassergymnastik im Familienbad

08:00 - 09:20 Uhr **Infopoint mit Guide Florian**

09:00 - 09:45 Uhr **Bauch, Beine, Po**

ab 09:30 Uhr

Bike Day mit Guide Florian

Eine Tour am Plateau, ein Fahrsicherheitstraining oder schon bereit für den Trail? Sagen Sie uns Bescheid und Florian plant den perfekten Bike Tag mit Ihnen. Mehrere Touren am Tag möglich, E-Bike oder Bio-Bike
Bike Verleih Kostenpflichtig
Informationen & Anmeldung: direkt bei Florian am Infopoint oder an der Hotelrezeption. **Anmeldung bis zum Vorabend 17:00 Uhr möglich.**

10:30 - 11:00 Uhr

Stretch & Relax

15:30 - 16:00 Uhr

Rückenfit

16:30 Uhr

„Apfel“ - Aufguss in der Gartensauna

16:30 - 17:45 Uhr

Aroma Yoga „Entspannen mit allen Sinnen“
Sanfte Bewegungen und wohltuende Düfte führen dich in dein inneres Gleichgewicht.
(Anmeldung bis 10:30 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)

17:30 Uhr

„Latschenkiefer“ - Aufguss in der Gartensauna

18:00 - 18:30 Uhr

Tiefenentspannung - Klangreise „Mit Tönen in die Stille“
Klanginstrumente und sanfte Rhythmen laden zum Loslassen und Träumen ein.
(Anmeldung bis 10:30 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)

18:30 Uhr

„Heublumen“ - Aufguss in der Gartensauna