

Freitag, 18. September 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
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	„Wilde Orange“ - 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	„Eukalyptus“ - Aufguss in der Gartensauna

Samstag, 19. September 2026

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)
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)

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!

Ihr Wochenprogramm
vom 13. bis 19. September 2026



Sonntag, 13. September 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	„Apfel“ - Aufguss in der Gartensauna

Montag, 14. September 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 *SCHALBER ALM*

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	„Almkräuter“ - Aufguss in der Gartensauna
17:30 Uhr	„Eukalyptus“ - Aufguss in der Gartensauna
18:30 Uhr	„Latschenkiefer“ - Aufguss in der Gartensauna

Dienstag, 15. September 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	<u>Bike Day mit Guide Florian</u> 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	<u>Höhenweg Fendels-Naturgenuss mit Panoramablick mit Wanderführerin Karoline</u>  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	„Honig“ - Aufguss in der Gartensauna
16:30 - 17:45 Uhr	Yoga - Abendgold „Entspannter Ausklang für Körper & Geist“ Sanfte Bewegungen – mit ruhigem Atem und viel Raum zum Spüren. (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	Entspannung & Regeneration „Kraftquelle in dir“ Eine Einladung, neue Energie zu schöpfen und ganz bei dir anzukommen. (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 Genessurlaub
finden Sie auf schalber.guestnet.info

Mittwoch, 16. September 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	<u>Wandertag mit Wanderführer Florian</u> 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
17:00 Uhr	Aloe Vera - Peeling im Japanischen Dampfbad
17:30 Uhr	„Kamille“ - Aufguss in der Gartensauna
18:30 Uhr	„Almkräuter“ - Aufguss in der Gartensauna

Donnerstag, 17. September 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	<u>Bike Day mit Guide Florian</u> 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
17:30 Uhr	„Latschenkiefer“ - Aufguss in der Gartensauna
18:30 Uhr	„Heublumen“ - Aufguss in der Gartensauna