Ihr Wochenprogramm

vom 04. bis 10. Oktober 2026



Sonntag, 04. Oktober 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, 05. Oktober 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.**
15:30 - 16:00 Uhr	**Faszientraining**
	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 Murmliwasser 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	**„Almrose“ - Aufguss** in der Gartensauna
17:30 Uhr	**„Eukalyptus“ - Aufguss** in der Gartensauna
18:30 Uhr	**„Latschenkiefer“ - Aufguss** in der Gartensauna

Freitag, 09. Oktober 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.**
15:30 - 16:00 Uhr	**Sixpack Training**
16:30 Uhr	**„Lemongrass“ - Aufguss** in der Gartensauna
17:30 Uhr	**„Wilde Orange“ - Aufguss** in der Gartensauna
18:30 Uhr	**„Eukalyptus“ - Aufguss** in der Gartensauna

Samstag, 10. Oktober 2026

15:30 - 16:00 Uhr	**Rückenfit**
16:30 Uhr	**„Orange & Zitrone“ - Aufguss** in der Gartensauna
17:30 Uhr	**„Kiefer & Zirbe“ - 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!

Dienstag, 06. Oktober 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 **Wanderung zur Gogles Alm**
mit Wanderführerin Karoline



Weit oberhalb von Fließ im Tiroler Oberland, auf stolzen 2.017 m Seehöhe liegt die zum Venet-Massiv gehörige Gogles Alm. Vom stattlichen Gebäude inmitten steiler Almwiesen eröffnet sich ein gigantischer Ausblick ins Oberinntal, ins Pitztal sowie ins Kaunertal. Nicht weniger als 64 Gipfel sind von der Gogles Alm aus zu sehen - wobei der Hochzeiger (2.560 m), die Watzespitze (auch Watze, 3.532 m), der Glockturm (3.355 m), der Furgler (3.004 m), der Schmalzkopf (2.728 m) und der Hohe Riffler (3.168 m) sicher zu den markantesten Vertretern der umliegenden Gebirgsgruppen zählen.
Gehzeit: ca. 3 Stunden **Höhenmeter:** 400 Hm ↑ / 400 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

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 Genussurlaub
finden Sie auf schalber.guestnet.info

Mittwoch, 07. Oktober 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 **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

15:30 - 16:00 Uhr **Faszientraining**

16:30 Uhr **„Orange & Zitrone“ - 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)

17:00 Uhr **Aloe Vera - Peeling** im Japanischen Dampfbad

17:30 Uhr **„Kiefer & Zirbe“ - 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 **„Almrose“ - Aufguss** in der Gartensauna

Donnerstag, 08. Oktober 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.**

15:30 - 16:00 Uhr **Rückenfit**

16:30 Uhr **„Apfel“ - 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)

17:30 Uhr **„Latschenkiefer“ - 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 **„Heublumen“ - Aufguss** in der Gartensauna