Unser Wochenprogramm.

23. - 29. November 2026

Montag 23.11.2026	Dienstag 24.11.2026	Mittwoch 25.11.2026	Donnerstag 26.11.2026	Freitag 27.11.2026	Samstag 28.11.2026	Sonntag | 1. Advent 29.11.2026
7.30 - 11 Uhr **IFEN Frühstück**	7.30 - 11 Uhr **IFEN Frühstück**	7.30 - 11 Uhr **IFEN Frühstück**	7.30 - 11 Uhr **IFEN Frühstück**	7.30 - 11 Uhr **IFEN Frühstück**	7.30 - 11 Uhr **IFEN Frühstück**	7.30 - 11 Uhr **IFEN Frühstück**
11 - 13 Uhr **Langlaufen auf der Schnee-depot-Loipe** Dank moderner Snow-farming-Technologie stehen optimale Loipen-bedingungen zur Verfügung. Die 1.000 Meter lange Loipe bietet beste Voraussetzungen für das Langlauftraining - Skating & Klassik. **Ort**: Nordic-Zentrum Oberstdorf **Anmeldung**: online **Preis**: € 7 / Person (ohne Ausrüstung)		8 - 9 Uhr **Yoga mit Veronika*** im SPA-ROSA Kursraum	11 - 13 Uhr **Langlaufen auf der Schnee-depot-Loipe** Dank moderner Snow-farming-Technologie stehen optimale Loipen-bedingungen zur Verfügung. Die 1.000 Meter lange Loipe bietet beste Voraussetzungen für das Langlauftraining - Skating & Klassik. **Ort**: Nordic-Zentrum Oberstdorf **Anmeldung**: online **Preis**: € 7 / Person (ohne Ausrüstung)	11 - 13 Uhr **Langlaufen auf der Schnee-depot-Loipe** Dank moderner Snow-farming-Technologie stehen optimale Loipen-bedingungen zur Verfügung. Die 1.000 Meter lange Loipe bietet beste Voraussetzungen für das Langlauftraining - Skating & Klassik. **Ort**: Nordic-Zentrum Oberstdorf **Anmeldung**: online **Preis**: € 7 / Person (ohne Ausrüstung)	8 - 9 Uhr **Yoga mit Veronika*** im SPA-ROSA Kursraum 13.30 - 14.15 Uhr **PRIMAVERA DIY Workshop "Peeling"*** im SPA-ROSA Kreieren Sie Ihr eigenes Peeling mit den ätherischen Ölen und Essenzen von Primavera **Preis:** € 15 / Person	12 - 15 Uhr **Langlaufen auf der Schnee-depot-Loipe** Dank moderner Snow-farming-Technologie stehen optimale Loipen-bedingungen zur Verfügung. Die 1.000 Meter lange Loipe bietet beste Voraussetzungen für das Langlauftraining - Skating & Klassik. **Ort**: Nordic-Zentrum Oberstdorf **Anmeldung**: online **Preis**: € 10 / Person (ohne Ausrüstung)
14 - 16 Uhr **IFEN Alpenjause**	14 - 16 Uhr **IFEN Alpenjause**	14 - 16 Uhr **IFEN Alpenjause**	14 - 16 Uhr **IFEN Alpenjause**	14 - 16 Uhr **IFEN Alpenjause**	14 - 16 Uhr **IFEN Alpenjause**	14 - 16 Uhr **IFEN Alpenjause**
14 - 16 Uhr **"Oberstdorf entdecken"*** Geführter, kurzweiliger Ortsrundgang mit Wissenswertem, Überraschendem und Unterhaltsamem zu Geschichte und Kultur. **Treffpunkt:** Oberstdorfhaus, Oberstdorf **Anmeldung**: online / kostenfrei	14 - 15.30 Uhr **"Sonderführung ORLEN Arena"*** Geführte Besichtigung der Skisprungschanze in Oberstdorf. Berg- und Talfahrt mit dem Schräg-aufzug, Panoramalift zur Aussichtsplattform der Großschanze HS 137 **Treffpunkt:** ORLEN Arena, Oberstdorf **Anmeldung & Preis**: online / € 16 pro Person					
ab 16.30 Uhr **Dampfbadpeeling** in der Dampfsauna	ab 16.30 Uhr **Dampfbadpeeling** in der Dampfsauna	ab 16.30 Uhr **Dampfbadpeeling** in der Dampfsauna	ab 16.30 Uhr **Dampfbadpeeling** in der Dampfsauna	ab 16.30 Uhr **Dampfbadpeeling** in der Dampfsauna	ab 16.30 Uhr **Dampfbadpeeling** in der Dampfsauna	ab 16.30 Uhr **Dampfbadpeeling** in der Dampfsauna
	17.15 - 18.15 Uhr **Klangmeditation mit Andrea*** im SPA-ROSA Kursraum		17 - 18 Uhr **Yin Yoga mit Maxi*** im SPA-ROSA Kursraum	17 - 18 Uhr **Yoga mit Veronika*** im SPA-ROSA Kursraum		
18.30 - 21 Uhr **Abendessen**	18.30 - 21 Uhr **Abendessen**	18.30 - 21 Uhr **Abendessen**	18.30 - 21 Uhr **Abendessen**	18.30 - 21 Uhr **Abendessen**	18.30 - 21 Uhr **Abendessen**	18.30 - 21 Uhr **Abendessen**
				am Abend **Livemusik** in der Alpenlounge	am Abend **Livemusik** in der Alpenlounge	

Erklärung:

SPA-ROSA-Aktivitäten:
* = Treffpunkt an der SPA-ROSA-Rezeption
Anmeldung spätestens am Vortag bis 19 Uhr | meist kostenfrei

A-ROSA Ifen Hotel-Aktivitäten:
* = Anmeldung mindestens 1 Tag im Voraus
meist kostenfrei

Kleinwalsertal Aktivitäten:
* = Anmeldung mindestens 1 Tag im Voraus am Empfang, direkt im Walserhaus oder online | meist kostenpflichtig

aROSA