

UNSER WOCHENPROGRAMM

16. - 22. März 2026



SPA-ROSA-AKTIVITÄTEN

* = Treff an der SPA-ROSA-Rezeption | Anmeldung spätestens am Vortag bis 19:00 Uhr | kostenfrei



AKTIVITÄTEN KLEINWALSERTAL

* = Anmeldung mindestens 1 Tag im Voraus am Empfang oder im Walserhaus | z.T. kostenpflichtig



IFEN HOTEL-AKTIVITÄTEN

* = Anmeldung mindestens 1 Tag im Voraus am Empfang | kostenfrei

MONTAG 16.03.2026	DIENTAG 17.03.2026	MITTWOCH 18.03.2026	DONNERSTAG 19.03.2026	FREITAG 20.03.2026	SAMSTAG 21.03.2026	SONNTAG 22.03.2026
7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück	7.30 - 11.00 Uhr IFEN Frühstück
		8.00 - 9.00 Uhr Yoga mit Veronika* im SPA-ROSA Kursraum	9.35 - 14.45 Uhr Panorama Schneeschuhtour Gottesacker* Treff: Snowcompany Shop, Ifen Talstation Preis: € 80 / Person zzgl. Liftkarte (ab 4 Teilnehmern)			9.30 - 15.00 Uhr Schneeschuhtour Osterbergalpe* Treff: Bergblick der Gasthof, Riezlern Preis: € 80 / Person (ab 4 Teilnehmern)
	13.30 - 16.00 Uhr Schneeschuhtour in die Melköde* Treff: Snowcompany Shop, Ifen Talstation Preis: € 54 / Person (ab 4 Teilnehmern)		13.00 - 15.00 Uhr Exklusive Meditations- reise mit Andrea* im SPA-ROSA Kursraum Intensives, individuell geführtes Erlebnis, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Preis: € 49 / Person (ab 2 Teilnehmern)	13.30 - 16.00 Uhr Schneeschuhtour auf der Heuberg- Sonnenseite* Treff: Walser Haus, Hirschegg Preis: € 54 / Person (ab 4 Teilnehmern)	13.30 - 16.00 Uhr Schneeschuhtour in die Melköde* Treff: Snowcompany Shop, Ifen Talstation Preis: € 54 / Person (ab 4 Teilnehmern)	
14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause	14.00 - 16.00 Uhr IFEN Alpenjause
14.00 - 15.30 Uhr Führung Heini Klopfer Skiflugschanze, Oberstdorf* Treff: Schanzenauslauf Preis: € 8,50 + Eintritt			14.00 - 15.30 Uhr Führung Heini Klopfer Skiflugschanze, Oberstdorf* Treff: Schanzenauslauf Preis: € 8,50 + Eintritt			
				16.00 - 16.30 Uhr Eiszischer in finnischer Sauna	16.00 - 16.30 Uhr Eiszischer in finnischer Sauna	
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			17.00 - 18.00 Uhr Yoga mit Veronika* im SPA-ROSA Kursraum	17.00 - 18.00 Uhr Yoga mit Veronika* im SPA-ROSA Kursraum	
18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen	18.30 - 21.00 Uhr Abendessen
				am Abend Livemusik in der Alpenlounge	am Abend Livemusik in der Alpenlounge	