# Unser Wochenprogramm.

## 9. - 15. November 2026

| Montag<br>09.11.2026 | Dienstag<br>10.11.2026 | Mittwoch<br>11.11.2026 | Donnerstag<br>12.11.2026 | Freitag<br>13.11.2026 | Samstag<br>14.11.2026 | Sonntag<br>15.11.2026 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.30 - 11 Uhr<br>**IFEN Frühstück** | 7.30 - 11 Uhr<br>**IFEN Frühstück** | 7.30 - 11 Uhr<br>**IFEN Frühstück** | 7.30 - 11 Uhr<br>**IFEN Frühstück** | 7.30 - 11 Uhr<br>**IFEN Frühstück** | 7.30 - 11 Uhr<br>**IFEN Frühstück** | 7.30 - 11 Uhr<br>**IFEN Frühstück** |
| | 10 - 16.30 Uhr<br>**Vier-Flüsse-Tour***<br>Geführte Ganztageswanderung entlang der Stillach und Trettach bis zum Illerursprung Über Langenwang hinauf nach Maderhalm mit Ausblick auf Nebel- und Rubihorn. Rückweg über Fischen, entlang des Illerdamms zurück nach Oberstdorf.<br>**Anmeldung & Treffpunkt:** Tourismus Oberstdorf, Oberstdorfhaus, Oberstdorf<br>**Preis:** € 10 / Person (5 - 20 Teilnehmer) | 8 - 9 Uhr<br>**Yoga mit Veronika***<br>im SPA-ROSA Kursraum | 11 - 13 Uhr<br>**Langlaufen auf der Schnee-depot-Loipe**<br>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.<br>**Ort**: Nordic-Zentrum Oberstdorf<br>**Anmeldung**: online<br>**Preis**: € 7 / Person (ohne Ausrüstung) | 11 - 13 Uhr<br>**Langlaufen auf der Schnee-depot-Loipe**<br>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.<br>**Ort**: Nordic-Zentrum Oberstdorf<br>**Anmeldung**: online<br>**Preis**: € 7 / Person (ohne Ausrüstung) | 8 - 9 Uhr<br>**Yoga mit Veronika***<br>im SPA-ROSA Kursraum<br><br>13.30 - 14.15 Uhr<br>**PRIMAVERA DIY Workshop "Erfrischungs-spray"***<br>im SPA-ROSA<br>Kreieren Sie Ihr eigenes Erfrischungsspray mit den ätherischen Ölen und Essenzen von Primavera<br>**Preis:** € 15 / Person | 12 - 15 Uhr<br>**Langlaufen auf der Schnee-depot-Loipe**<br>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.<br>**Ort**: Nordic-Zentrum Oberstdorf<br>**Anmeldung**: online<br>**Preis**: € 10 / Person (ohne Ausrüstung) |
| 14 - 16 Uhr<br>**IFEN Alpenjause** | 14 - 16 Uhr<br>**IFEN Alpenjause** | 14 - 16 Uhr<br>**IFEN Alpenjause** | 14 - 16 Uhr<br>**IFEN Alpenjause** | 14 - 16 Uhr<br>**IFEN Alpenjause** | 14 - 16 Uhr<br>**IFEN Alpenjause** | 14 - 16 Uhr<br>**IFEN Alpenjause** |
| 14 - 16 Uhr<br>**"Oberstdorf entdecken" ***<br>Geführter, kurzweiliger Ortsrundgang mit Wissenswertem, Überraschendem und Unterhaltsamem zu Geschichte und Kultur.<br>**Treffpunkt:** Oberstdorfhaus, Oberstdorf<br>**Anmeldung**: online / kostenfrei | | | | | | |
| ab 16.30 Uhr<br>**Dampfbadpeeling**<br>in der Dampfsauna | ab 16.30 Uhr<br>**Dampfbadpeeling**<br>in der Dampfsauna | ab 16.30 Uhr<br>**Dampfbadpeeling**<br>in der Dampfsauna | ab 16.30 Uhr<br>**Dampfbadpeeling**<br>in der Dampfsauna | ab 16.30 Uhr<br>**Dampfbadpeeling**<br>in der Dampfsauna | ab 16.30 Uhr<br>**Dampfbadpeeling**<br>in der Dampfsauna | ab 16.30 Uhr<br>**Dampfbadpeeling**<br>in der Dampfsauna |
| | 17.15 - 18.15 Uhr<br>**Klangmeditation mit Andrea***<br>im SPA-ROSA Kursraum | | 17 - 18 Uhr<br>**Yin Yoga mit Maxi***<br>im SPA-ROSA Kursraum | 17 - 18 Uhr<br>**Yoga mit Veronika***<br>im SPA-ROSA Kursraum | | |
| 18.30 - 21 Uhr<br>**Abendessen** | 18.30 - 21 Uhr<br>**Abendessen** | 18.30 - 21 Uhr<br>**Abendessen** | 18.30 - 21 Uhr<br>**Abendessen** | 18.30 - 21 Uhr<br>**Abendessen** | 18.30 - 21 Uhr<br>**Abendessen** | 18.30 - 21 Uhr<br>**Abendessen** |
| | | | | am Abend<br>**Livemusik**<br>in der Alpenlounge | am Abend<br>**Livemusik**<br>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