Unser Wochenprogramm.

16. - 22. November 2026

Montag 16.11.2026	Dienstag 17.11.2026	Mittwoch 18.11.2026	Donnerstag 19.11.2026	Freitag 20.11.2026	Samstag 21.11.2026	Sonntag 22.11.2026
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**
	10 - 16.30 Uhr **Auf dem Edmund-Probst-Weg zum Freibergsee*** Geführte Ganztageswanderung über die Waldesruhe und den Bergkristall zum romantischen Freibergsee und über Schwand zurück nach Oberstdorf. **Anmeldung & Treffpunkt:** Tourismus Oberstdorf, Oberstdorfhaus, Oberstdorf **Preis:** € 50 / Person (5 - 20 Teilnehmer)	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						
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