

# UNSER WOCHENPROGRAMM

13. - 19. Oktober 2025



## 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 13.10.2025	DIENSTAG 14.10.2025	MITTWOCH 15.10.2025	DONNERSTAG 16.10.2025	FREITAG 17.10.2025	SAMSTAG 18.10.2025	SONNTAG 19.10.2025
<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück	<b>7.30 - 11.00 Uhr</b> IFEN Frühstück
<b>8.30 - 9.00 Uhr</b> Aqua Fit mit Lenka* im SPA-ROSA Innenpool	<b>9.30 - 12.30 Uhr</b> Leichte Wanderung „Osterberg“** mit unserer Wanderführerin Marion Treffpunkt: Hotelloobby	<b>8.00 - 9.00 Uhr</b> Yoga mit Alexander* im SPA-ROSA Kursraum	<b>8.30 - 9.00 Uhr</b> Aqua Fit mit Lenka* im SPA-ROSA Innenpool	<b>7.00 - 19.00 Uhr</b> Juppa, Dreischpitz & Korallen Eine Ausstellung zur Walser Tracht in der Stern-Passage, Riezlern	<b>8.00 - 9.00 Uhr</b> Yoga mit Veronika* im SPA-ROSA Kursraum	<b>7.00 - 19.00 Uhr</b> Juppa, Dreischpitz & Korallen Eine Ausstellung zur Walser Tracht in der Stern-Passage, Riezlern
<b>9.30 - 14.30 Uhr</b> Panoramawanderung Walmendingerhorn - Schwarzwassertal* Entdecke die Vielfalt des Lebens mit atemberaubenden Ausblicken Treffpunkt: Talstation Walmendingerhornbahn Preis: € 35 / Person (2-11 Teilnehmer)	<b>10.00 - 14.30 Uhr</b> Pferdekutschenfahrt mit Einkehr* vom Ferienhof Hammerer in Hirscheegg-Au Preis: ab € 30 / Person (ab 6 Erwachsenen)	<b>9.00 - 13.30 Uhr</b> Käsewanderung ins Gemsteltal* zu Bernhard's Gemstelalp inkl. Besichtigung der urigen Sennküche und kleiner Käseverkostung Treffpunkt: Bushaltestelle Gemse, Mittelberg-Bödmern Preis: € 35 / Person	<b>9.00 - 16.00 Uhr</b> Rund um den Widderstein* Alpine Tagestour mit Umrundung des höchsten Berges im Kleinwalsertal. Dazu viel Wissenswertes zu Flora und Fauna. Treffpunkt: Bushaltestelle Baad Preis: € 67 / Person (4-11 Teilnehmer)	<b>10.00 - 15.00 Uhr</b> Canyoning* Entdecke verborgene Wasserfälle, glasklare Becken, Schluchten,... Treff: Bergschule KWT Preis: € 108 / Person (ab 4 Pers.)	<b>10.00 - 15.00 Uhr</b> Canyoning* Entdecke verborgene Wasserfälle, glasklare Becken, Schluchten,... Treff: Bergschule KWT Preis: € 108 / Person (ab 4 Pers.)	
<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause	<b>14.00 - 16.00 Uhr</b> IFEN Alpenjause
<b>14.00 - 15.30 Uhr</b> Führung Heini Klopfer Skiflugschanze, Oberstdorf* Treff: Schanzenauslauf			<b>14.00 - 15.30 Uhr</b> Führung Heini Klopfer Skiflugschanze, Oberstdorf* Treff: Schanzenauslauf	<b>16.30 - 17.00 Uhr</b> Eisaufguss „Alpenglühern“ in Finnischer Sauna	<b>16.30 - 17.00 Uhr</b> Eisaufguss „Felsenkraft“ in Finnischer Sauna	
	<b>ab 17.00 Uhr</b> Dampfbadpeeling in der Dampfsauna		<b>ab 17.00 Uhr</b> Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	<b>ab 17.00 Uhr</b> Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	<b>ab 17.00 Uhr</b> Dampfbadpeeling in der Dampfsauna	
				<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> Yoga mit Veronika* im SPA-ROSA Kursraum		
<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen	<b>18.30 - 21.00 Uhr</b> Abendessen
				<b>am Abend</b> Livemusik in der Alpenlounge	<b>am Abend</b> Livemusik in der Alpenlounge	