The Alpine healthy PERFORMANCE DAYS

Programm

12.–14. November 2026

Füssen im Allgäu

Drei Tage am Hopfensee mit Keynotes, Panels, Workshops und Outdoor-Erlebnissen rund um eine Frage: Wie bleibt Leistung gesund?

DEN GANZEN TAG FÜR DICH DA

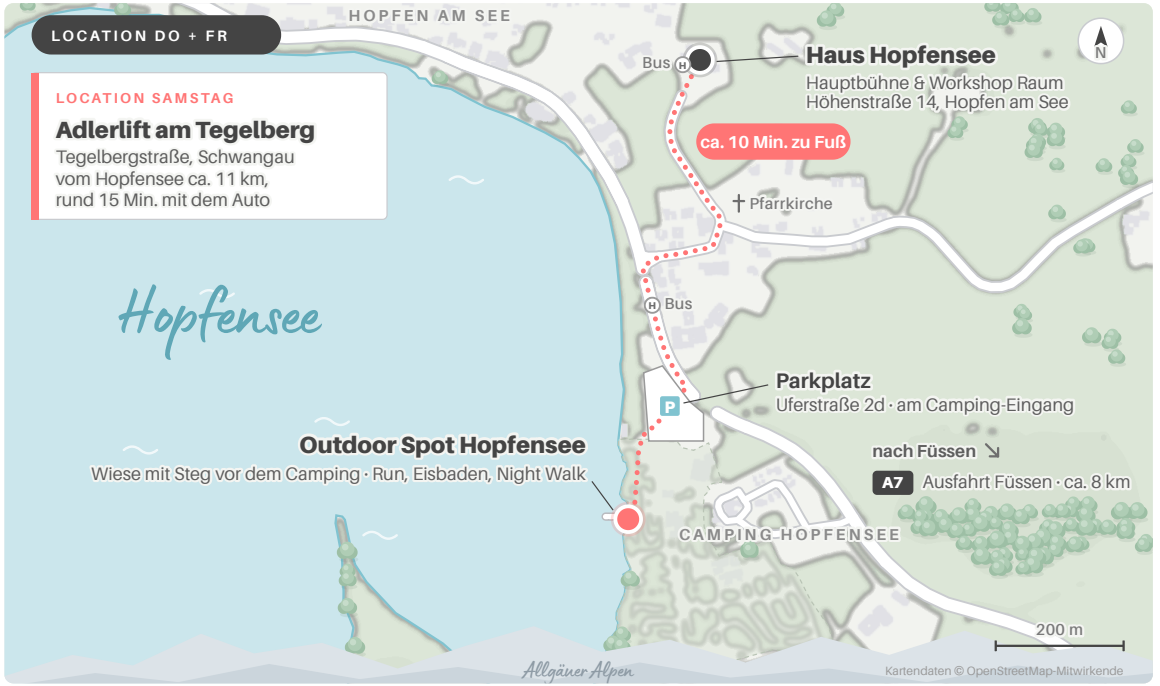
- **nextvital Basecamp** · Supplement & Medical Partner
- **Recovery Lounge** mit BEMER, Hypox Seven und R1 · Do + Fr
- **Innovation Lab** – unser Messebereich · Do + Fr
- **St. Georgsquelle** · exklusiver Wasser-Sponsor

AUF EINEN BLICK

Donnerstag
12.11.2026
12:00 - 18:00 Uhr
LOCATION
Haus Hopfensee & Hopfensee
DETAILS AUF SEITE 2

Freitag
13.11.2026
07:30 - 18:00 Uhr
LOCATION
Hopfensee & Haus Hopfensee
DETAILS AUF SEITE 3 - 4

Samstag
14.11.2026
09:00 - 16:00 Uhr
LOCATION
Tegelberg & Rohrkopfhütte
DETAILS AUF SEITE 5



LOCATION DO + FR · HOPFENSEE

Navi	Uferstraße 2d, 87629 Hopfen am See · Parkplatz direkt vor dem Eingang zum Camping Hopfensee
Auto	A7, Ausfahrt Füssen · B310 Richtung Füssen · am Kreisverkehr auf die Hopfener Straße nach Hopfen am See (ca. 8 km). Der Parkplatz liegt links an der Uferstraße.
Parken	Tagesticket 5 € · 2–3 Min. zum Outdoor Spot, ca. 10 Min. zum Haus (dort keine Parkplätze) Zahlung: Karte, Münzen oder Parkster-App (Zone 87606)
Bus	„Hopfen, Haus Hopfensee" direkt vor dem Haus

LOCATION SA · TEGELBERG

Navi	Adlerlift am Tegelberg, Tegelbergstraße, 87645 Schwangau
Parken	direkt am Adlerlift (kostenpflichtig)
Anfahrt	vom Hopfensee ca. 11 km, rund 15 Min. mit dem Auto

Donnerstag
12.11.2026

12:00 – 18:00 Uhr

Haus Hopfensee & Hopfensee

DEN GANZEN TAG FÜR DICH DA

nextvital

nextvital Basecamp im und vor dem Haus Hopfensee

SUPPLEMENT & MEDICAL PARTNER

Recovery Lounge mit BEMER, Hypox Seven und R1 – Regeneration zwischen den Sessions

Innovation Lab – unser Messebereich: Entdecke und teste bei unseren Partnern und komm ins Gespräch

Moderation: Daniela Heiß

Zum Night Walk laufen wir gemeinsam vom Haus Hopfensee hinunter zum Outdoor Spot Hopfensee.

- Hauptbühne
- Workshop Raum (parallel)
- Outdoor

ZEIT	HAUPTBÜHNE	WORKSHOP RAUM · MAX. 30 PERSONEN
	Im Haus Hopfensee	
12:00	ANKOMMEN & EINLASS	
13:00 bis 13:20	**Begrüßung** Maximilian Eichstetter, Bürgermeister der Stadt Füssen Daniela Heiß, Franziska Thurm & Carola Weber	
13:25 bis 14:25	**Strategic Recovery in High-Stress Environments** · KEYNOTE Chris Surel · inkl. Q&A	
14:30 bis 15:15	**Von der Überoptimierung zur Healthy High Performance** · KEYNOTE Dr. Janna Scharfenberg · 10 Game Changer, die wirklich etwas bringen	14:30 – 15:10 **State Management durch Aromatherapie** Fokus, Regulation und Regeneration in wenigen Minuten Sabine Holler
15:20 bis 15:45	**Healthy Performance beginnt im Blut** · KEYNOTE Dr. Thomas Peter · Laborwerte als Basis nachhaltiger Leistungsfähigkeit	15:20 – 15:40 **Kompass oder Motor?** Intuition von inneren Antreibern unterscheiden Annika Leu
15:45 bis 16:15	**Panel Talk & Q&A** · PANEL Dr. Janna Scharfenberg, Chris Surel, Stefan Brammen	15:50 – 16:30 **Stress Release** Was wir von Ultramarathonläufern lernen können Alice Andexlinger
16:20 bis 16:45	**Die Macht der Räume** · KEYNOTE Daniela Schäfer-Anell · Der unterschätzte Faktor für deine Healthy Performance	
16:45 bis 16:50	**Slow Down mit ätherischem Öl** · GEMEINSAM Sabine Holler	
16:50 bis 17:15	**Day Closing** · GEMEINSAM Daniela Heiß, Franziska Thurm & Carola Weber Danach Jacken holen, Treffpunkt vor dem Haus – gemeinsam geht es zum See.	
	Am Outdoor Spot Hopfensee — am Campingplatz Hopfensee	
17:15 bis 18:15	OUTDOOR **Night Walk & Breath am Hopfensee** Chris Surel Mitbringen: warme Jacke und Mütze	

The Alpine healthy PERFORMANCE DAYS

Freitag
13.11.2026

07:30 – 18:00 Uhr

Hopfensee & Haus Hopfensee

DEN GANZEN TAG FÜR DICH DA

nextvital

nextvital Basecamp im und vor dem Haus Hopfensee sowie am Outdoor Spot Hopfensee

SUPPLEMENT & MEDICAL PARTNER

Recovery Lounge mit BEMER, Hypox Seven und R1 – Regeneration zwischen den Sessions

Innovation Lab – unser Messebereich: Entdecke und teste bei unseren Partnern und komm ins Gespräch

MITTAGESSEN

11:30 – 14:30 Uhr

Hol dir dein Essen, wann es dir passt – gern auch mit dem Teller ins Innovation Lab.

Moderation: Daniela Heiß

- Hauptbühne
- Workshop Raum (parallel)
- Outdoor

The Alpine healthy PERFORMANCE DAYS

Am Outdoor Spot Hopfensee — am Campingplatz Hopfensee

07:30 bis 08:45

07:30 – 08:45
Test & Trial mit Sport Reischmann & On
Community Run in zwei Pace-Gruppen (5:30 und 7:00 min/km), inkl. Aufwärmen · max. 100 Personen
Mitbringen: Laufkleidung – Umkleidemöglichkeiten vorhanden

08:00 – 08:45
Eisbaden: Die Kraft der Kälte
Moritz Ross · max. 30 Personen
Mitbringen: Badekleidung, Handtuch, Mütze und warme Kleidung für danach – Umkleidemöglichkeiten vorhanden

ZEIT	HAUPTBÜHNE	WORKSHOP RAUM (MAX. 30 PERSONEN)
	Im Haus Hopfensee	
08:30 bis 08:50		**08:30 – 09:00** Morning Activation ab 08:45 mit ätherischem Öl Jenny Friedl & Sabine Holler
08:45 bis 09:15	**Wechsel vom See ins Haus Hopfensee** ca. 10 Minuten zu Fuß	
09:15 bis 09:30	**Begrüßung** Daniela Heiß, Franziska Thurm & Carola Weber	
09:30 bis 09:55	**Healthy Performance hat vier Phasen** KEYNOTE Dr. Thomas Peter · Was Sport, Alltag und Business gemeinsam brauchen	**09:30 – 09:50** Calm Focus Grüntee, L-Theanin & entspannte Leistungsfähigkeit Tanja Hohenester
10:00 bis 10:25	**Master your Longevity Game** KEYNOTE Thomas Korompai	**10:00 – 10:40** Architect your life® In 3 Schritten die eigenen Räume zum Performance-Tool machen Daniela Schäfer-Anell
10:30 bis 11:00	**Panel Talk & Q&A** PANEL Dr. Thomas Peter, Franziska Thurm, Thomas Korompai, Markus Grimm	
11:05 bis 12:05	**Performance unter Extrembedingungen** KEYNOTE Benedikt Böhm · Was die welthöchsten Berge über Führung lehren · inkl. Q&A	**11:05 – 11:45** Atem ist Leben Breathwork-Session – Praxis statt Theorie Moritz Ross
12:05	MITTAGSPAUSE HAUPTBÜHNE	Essensausgabe 11:30 – 14:30 Uhr

Freitag
13.11.2026

07:30 – 18:00 Uhr

Haus Hopfensee

DEN GANZEN TAG FÜR DICH DA

nextvital

nextvital Basecamp im und vor dem Haus Hopfensee

SUPPLEMENT & MEDICAL PARTNER

Recovery Lounge mit BEMER, Hypox Seven und R1 – Regeneration zwischen den Sessions

Innovation Lab – unser Messebereich: Entdecke und teste bei unseren Partnern und komm ins Gespräch

MITTAGESSEN

11:30 – 14:30 Uhr

Hol dir dein Essen, wann es dir passt – gern auch mit dem Teller ins Innovation Lab.

Moderation: Daniela Heiß

- Hauptbühne
- Workshop Raum (parallel)
- Outdoor

ZEIT	HAUPTBÜHNE		WORKSHOP RAUM (MAX. 30 PERSONEN)
12:50 bis 13:15	**Furchtlos wie ein(e) Samurai** Conny Hörl · Wie du in schwierigen Zeiten zu wahrer Größe wächst	KEYNOTE	12:50 – 13:30 **Fascial Flow & Stressrelease** Anna Bruderhofer
13:20 bis 13:45	**Abgrenzen in einer Welt, die nie abschaltet** Linda Meixner · Mit den 3 Offs zu einem neuen Umgang mit Smartphone & Co.	KEYNOTE	
13:50 bis 14:15	**Mama, warum bist du nicht Erste?** Johanna Hiemer	KEYNOTE	13:50 – 14:20 **Zen-Meditation** max. 20 Personen (Matten) Conny Hörl
14:20 bis 14:45	**High Performance Identity** Yasuo Baba · von Weltmeistern, Olympiasiegern, CEOs und Spezialeinheiten	KEYNOTE	14:30 – 15:10 **Psychoneuroimmunologie** Die verbindende Kraft zwischen Gesundheit und Performance Stephanie Nessler
14:50 bis 15:20	**Panel Talk & Q&A** Yasuo Baba, Carola Weber, Conny Hörl	PANEL	
15:20	PAUSE		
16:00 bis 16:45	**Die unsichtbaren Wachstumsfaktoren erfolgreicher Unternehmer** Simon Lechner	KEYNOTE & INTEGRATION	
16:50 bis 17:35	**Vom Impuls ins Leben** Alexander Jung & Annika Leu · Wie erfolgreiche Integration gelingt	KEYNOTE & INTEGRATION	
17:35 bis 17:55	**Finale** Daniela Heiß, Franziska Thurm & Carola Weber	GEMEINSAM	

The Alpine healthy PERFORMANCE DAYS

PROGRAMM · TAG 3

Samstag
14.11.2026

09:00 – 16:00 Uhr

Tegelberg & Rohrkopfhütte

DEN GANZEN TAG FÜR DICH DA

nextvital

nextvital Basecamp unten am Tegelberg
SUPPLEMENT & MEDICAL PARTNER

Moderation: Alexander Jung

Treffpunkt ist der Adlerlift am Tegelberg – nicht zu übersehen dank zwei Pavillons. Direkt daneben liegt ein kostenpflichtiger Parkplatz.

Mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und Wechselkleidung für die Hütte.

☐ Programm auf der Hütte
▮ Outdoor

ZEIT	ABLAUF
	Am Tegelberg
09:00 bis 10:00	TREFFPUNKT ADLERLIFT **Test & Trial mit Dynafit & Sport Reischmann** Test-Equipment für Trail Run und Wanderung
10:00 bis 11:45	OUTDOOR **Aufstieg zur Rohrkopfhütte · 1.320 m** — *Wähle eine Gruppe* **Trail Run** — ca. 40 min · 5,5 km · 520 Hm · mit Johanna Hiemer **Wanderung** — ca. 60–90 min · 3 km · 490 Hm · mit Benedikt Böhm
	Auf der Rohrkopfhütte
11:45 bis 12:10	**Panel Talk & Q&A** — PANEL Johanna Hiemer, Benedikt Böhm
12:15 bis 12:40	**High Performer Nutrition** — KEYNOTE Christin-Marie Betz & Mareike Michl
12:45	MITTAGESSEN AUF DER HÜTTE
13:35 bis 14:10	**The Alpine Connection** — GEMEINSAM alle Teilnehmenden · Gute Gespräche brauchen kein Spiel
14:10 bis 14:35	**Ab 45 gelten andere Regeln** — KEYNOTE Markus Grimm
14:35 bis 14:45	**Abschluss** — GEMEINSAM Carola Weber & Franziska Thurm
	Zurück ins Tal
14:45 bis 16:15	OUTDOOR **Gemeinsamer Abstieg** Ankunft im Tal ca. 15:30 Uhr, danach Rückgabe des Test-Equipments

The Alpine healthy PERFORMANCE DAYS

DANKE

Partner

Ohne euch ginge es nicht.

Wir danken allen Partnern, die die Alpine Healthy Performance Days 2026 möglich machen.

SUPPLEMENT & MEDICAL PARTNER

next vital

EXKLUSIVER WASSER-SPONSOR

georgs quellen Ruhpolding

PARTNER

AMERON Neuschwanstein Alpsee Resort & Spa – Althoff Hotels

Architect Your Life

Bankhaus Jungholz

Seit 1969 Bauck Mühle

BEMER Group

Camping Hopfensee

Dynafit

Ehrmann

alice andexlinger EmbodiMental Health

Füssen Allgäu

Häusler

höfats

Hypox Seven Feel the Energy

I Want You Naked

ISAS

kraft schluck

Leik

no

purka

R1 Health & Sports Club

Rapunzel

Reischmann

die Rohrkopfhütte

das Rübezahl

Schlossanger Alp Berghotel

Seehotel Hartung

Sparkasse Allgäu

tegelberg bahn

tigogreen

Zötler Bier

The Alpine healthy PERFORMANCE DAYS