

## GEFÜHRTE WANDERUNG ZU DEN LAGHI DI LAMAR (TN) MIT WANDERFÜHRER JOSEF

Ziel dieser Wanderung sind zwei märchenhaft schöne Bergseen mit türkisblauem Wasser, nordwestlich von Trient und unter den Felswänden der Paganella gelegen. Ausgehend vom Dorf Monte Terlago wandern wir auf abwechslungsreichen Waldsteigen mit Ausblick in das Etschtal ohne große Höhenunterschiede nordwärts. Eine Steigung von ca. 30 Minuten bringt uns etwas ins Schwitzen, bevor wir wieder in schattigen Buchenwald bis zum ersten Lamar-See gelangen. Am Seeufer genießen wir unser Mittagessen aus dem Rucksack und gehen dann am zweiten See entlang, dem Lago Santo, zurück zum Ausgangspunkt.

- START** am Freitag 03.Mai um 9.00 Uhr  
**GEHZEIT** 4 Stunden  
**HÖHENUNTERSCHIED** 450 Höhenmeter  
**WEGSTRECKE** ca. 10 km  
**ANFORDERUNGEN** leichte Wanderung, etwas Kondition und Trittsicherheit gefordert  
**AUSRÜSTUNG** gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Kopfbedeckung, Proviant, gefüllte Trinkflasche, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke..  
**EINKEHRMÖGLICHKEIT** Bar am Lago di Lamar, Selbstbedienung  
**EXTRA** bestellen Sie ihr Lunchpaket am Vorabend an der Rezeption (12€)

### UNSER TIPP

Drehen Sie doch mal eine Runde auf dem Stand-Up-Paddle am frühen Morgen.  
Genießen sie die idyllische Ruhe des Sees.  
Stand-Up-Paddle kostenlos bis 11 Uhr



**WIR BITTEN UNSERE GÄSTE BEIM ABENDESSEN  
IN ANGEMESSENER KLEIDUNG ZU ERSCHEINEN.**

Postet euer schönstes Seeleiten-Urlaubsbild auf  
**FACEBOOK** und/oder **INSTAGRAM**  
und markiert uns.  
**#seeleiten @hotelseeleiten**

Das schönste Bild wird mit einem Gutschein für 2 Nächte in einer Juniorsuite mit Verwöhnpension, in der Nebensaison, Ende des Jahres prämiert.



## SPABEHANDLUNG DER WOCHE

### ECOPASSION DEEP OPENER

Ein neues, gesundes Körpergefühl dank spezifischer Massagetechniken und physiotherapeutischen Methoden. Ein kraftvolles Hanfsamenöl mit CBD und Pflanzenextrakten reaktiviert die Muskelregeneration und schenkt Energie.

50 min | 98 €

## PRODUKT DER WOCHE

### CBD POMMADE - SPORT HOT

Ein medizinisches Produkt, mit Hanföl und CBD. Geeignet zum aufwärmen der Muskeln, Lösen von Muskelverspannungen und Ermüdungsgefühlen nach körperlicher Aktivität.

45 €



### UNSERE SPA NINFEA IST TÄGLICH VON 8.00 – 19.00 UHR FÜR SIE GEÖFFNET

Unser SPA-Team freut sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen zu dürfen. Sara, Stefanie, Katharina, Stephanie & Giuseppe

# WOCHENPROGRAMM

## MONTAG, 29. April

**KÜCHENVORSTELLUNG** Wir treffen uns um 10.45 Uhr an der Rezeption. Küchenchef Eddi gibt Ihnen Einblick hinter die Kulissen und verrät Ihnen den ein oder anderen Geheimtipp.

**Anmeldung an der Rezeption** max. 15 Personen

**WEINDEGUSTATION** Um 16.30 Uhr lädt Sie Herr Moser in den hauseigenen Steinkeller ein, wo wir Spitzenweine aus Südtirol verkosten und viel Wissenswertes über Wein und Kulinarik hören.

**Anmeldung an der Rezeption** max. 35 Personen



Weinverkostung ist nichts für Sie? Lassen Sie sich doch in der Zwischenzeit in unsere Ninfea Spa bei einer entspannenden **Gesichtsbehandlung** verwöhnen.

## DIENSTAG, 30. April

**RADTOUR (LEICHT)** 10.00 - 14.00 mit Helmuth nach Auer-Neumarkt-Margreid und wieder zurück

**Anmeldung an der Rezeption**



Nach dem Sport empfehlen wir eine **Ecopassion Deep Opener Massage** um die Muskulatur zu lockern und somit steht nichts im Wege um sich am Abend die Südtiroler Spezialitäten schmecken zu lassen.

**SÜDTIROLER SPEZIALITÄTENABEND** Ab 19.00 Uhr verwöhnen wir Sie mit einem Südtiroler Menü.

## MITTWOCH, 01. Mai

**WANDERUNG NACH MONTIGGL** Wir treffen uns um 11.00 Uhr an der Rezeption. Gemeinsam mit Wanderführer Franz wandern wir durch das Frühlingstal nach Montiggel. Rückkehr gegen 15.00 Uhr.

- Gesamte Gehzeit hin und Retour: ca. 3 h.
- Schwierigkeitsgrad: leicht/mittel.
- Teilnehmer min. 6 (Jause inklusive).
- **Anmeldung an der Rezeption**



Mit der speziellen Kombination aus Bein-Massage und Wickel beleben und regenerieren Sie Ihre müden Beine nach der Wanderung im Montiggler Walde. **Light Legs.**

## DONNERSTAG, 02. Mai



Öffnen und entkrampfen Sie Ihre Atemwege mit Inhalation und Massage mit verschiedenen Kräutern und stärken Sie somit Ihr Immunsystem. **Ich Atme.**

**RADTOUR (MITTELSCHWER)** 10.00 - 14.00 mit Helmuth nach Auer-Montan-San Lugano (alte Bahntrasse) und zurück

**Anmeldung an der Rezeption**

**KELLEREI- UND BRAUERREIBESICHTIGUNG MIT VERKOSTUNG**

Wir präsentieren Ihnen exklusiv unsere Weinkellerei und Bierbrauerei. Nach dieser lehrreichen Führung verkosten Sie die Weine und Biere, während wir uns Ihren Fragen stellen. Anschließend haben Sie die Möglichkeit im Hofladen lokale Spezialitäten zu entdecken.

- Abfahrt um 16.15 Uhr im Hotel
- Max. 22 Personen (only Adults)
- **Anmeldung an der Rezeption**

**BELLA ITALIA SPEZIALITÄTENABEND** Ab 19.00 Uhr verwöhnen wir Sie mit einem typisch italienischen Menü.

**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik von POWER JOE.

## FREITAG, 03. Mai

**GEFÜHRTE WANDERUNG**

zu den **Laghi di Lamar (TN)** mit Wanderführer Josef.

- Start 9.00 Uhr
- Rückkehr ca. 17.00 Uhr
- Teilnehmer mind. 3 max. 8 Teilnehmer
- Lunchpaket an der Rezeption vorbestellen
- Mehr Infos auf der Rückseite
- **Anmeldung an der Rezeption** bis Donnerstag 20 Uhr



Tun Sie sich und Ihren Füßen etwas Gutes. Nach einer morgendlichen Wanderung genießen Sie eine **Fußstimulierende Massage.**

**BARBECUE** ab 12.00 Uhr mit Hähnchen vom Grill.

**DESSERTBUFFET** ab 20.30 Uhr verwöhnt Sie unser Hauspatissiere Florian mit einem köstlichen Dessertbuffet.

## SAMSTAG, 04. Mai

**KNEIPPEN** im Altenburger Wald mit Giuseppe.

Start 10.30 Uhr. Rückkehr gegen 12.00 Uhr

**Anmeldung bis Freitag 20.00 Uhr an der Rezeption** max. 8 min. 3

**SÜSSE KÖSTLICHKEITEN** von 15.00 Uhr - 16.30 Uhr verwöhnt Sie unser Hauspatissiere Florian mit Süßem vom Buffet.



Angekommen oder noch die letzten Tage genießen? Erleben Sie unsere 80 min **Lomi Lomi Ninfea Massage**

## SONNTAG, 05. Mai

**EMPFANGSAPERITIF** von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr an der Hotelbar Vitae mit edlen Tropfen. Anschließend erwartet Sie eine kulinarische Geschmacksreise im Restaurant Terra.

**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik von MICHAEL ASTER.



Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Giuseppe und seiner **Tailored for your senses massage** sind Sie richtig.

# FITNESSPROGRAMM



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

## MONTAG, 29. April

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Cardiotraining
- 11.00 - 11.45** Kräftigung mit Kleinhanteln
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## DIENSTAG, 30. April

- 7.45 - 9.00** Yoga am See  
Gemeinsam gehen wir um 7.45 Uhr zum LAKE HOUSE. Dort starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag.  
**Treffpunkt um 7.45 Uhr an der Rezeption**  
**Anmeldung bis Montag 15.00 Uhr**
- 10.00 - 14.00** Radtour (leicht)  
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.  
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Auer-Neumarkt-Margreid und wieder zurück  
(HELMPF LICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 17.00 - 17.45** Rückenfit
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## MITTWOCH, 01. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Fitnessberatung
- 11.00 - 11.45** Workout mit Smovey
- 16. 00** Saunaaufguss mit Peeling im Dampfbad
- 17. 00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

TREFFPUNKT IST IMMER IM GYM RECREA BEI WASSERGYMNASTIK IM HALLENBAD (AUSSER ANDERS ANGEGEBEN)

## DONNERSTAG, 02. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 14.00** Radtour (mittelschwer)  
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.  
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Auer-Montan-San Lugano (alte Bahntrasse) und zurück  
(HELMPF LICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 17.00 - 17.45** Bauch-Beine-Po
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## FREITAG, 03. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 11.00 - 11.45** Pilates mit Pilatesball
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SAMSTAG, 04. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.30 - 12.00** Kneippen im Altenburger Wald  
**Anmeldung bis Freitag 20.00 Uhr**  
**Treffpunkt an der Rezeption**
- 16. 00** Saunaaufguss mit Peeling im Dampfbad
- 17. 00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SONNTAG, 05. Mai

- 7.45 - 9.00** Yoga am See  
Gemeinsam gehen wir um 7.45 Uhr zum Lake House. Dort starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag.  
**Treffpunkt um 7.45 Uhr an der Rezeption**  
**Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr**
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea