

## GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG AM MENDELKAMM MIT WANDERFÜHRER JOSEF

Auf der Lavinaspitz (ital. Monte Lira), ca. 1.650m, begrüßen wir den neuen Tag mit der aufgehenden Sonne über den Dolomiten. Den Aussichtspunkt erreichen wir vom Parkplatz bei den Golfwiesen über den Forstweg entlang der Skipiste, vorbei an der Halbweg-Hütte, und von dort in Kürze zur Lavinaspitz. Das Panorama ist großartig: direkt unter unseren Füßen liegt der Kalterer See, das Überetsch, das Etschtal und der Bozner Talkessel; uns gegenüber, im Osten, die Dolomiten mit Schlern, Rosengarten, Latemar und die Lagoraiette. Nach dem Sonnenaufgang und einer kleinen Stärkung mit warmem Getränk, wandern wir auf dem Waldweg zurück zu den Golfwiesen am Mendelpass.

- START** am Freitag 05. Juli um 3.30 Uhr  
**GEHZEIT** 2 - 2,5 Stunden  
**HÖHENUNTERSCHIED** 300 Höhenmeter  
**WEGSTRECKE** ca. 6 km  
**ANFORDERUNGEN** durchwegs leichte Wanderung, etwas Trittsicherheit gefordert  
**AUSRÜSTUNG** gutes Schuhwerk, warme Kleidung, Pullover, Mütze, Stirn- oder Taschenlampe, evtl. Wanderstöcke.  
**VERPFLEGUNG** kleines Gipfelbrühstück

### 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.



01.07.  
-  
07.07.

## SPABEHANDLUNG DER WOCHE

### AGE ELEMENT - SCHÖNHEIT IN JEDEM ALTER

Ein innovativer und exklusiver und exklusiver Wirkstoffkomplex, der die Auswirkungen von Genexpressionsmarken aufhebt und den Zeichen des alterns entgegenwirkt. Freuen Sie sich auf eine aktivierende Lifting Massage und ein überraschendes Ergebnis.

80 min | 180 €

## PRODUKT DER WOCHE

### ESSENTIAL FULL BODY CREAM

Feuchtigkeitsspendende und nährnde Körpercreme. Vermindert das Auftreten von Dehnungsstreifen und dient auch sehr gut als „Aftersun“.



44 €

### 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, 01. Juli

**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, 02. Juli

**RADTOUR (LEICHT)** 10.00 - 14.00 mit Helmuth nach Auer-Branzoll-Bozen-Girlan-Eppan 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.

**GENUSSMARKT** ab 20.30 auf der Piazzetta mit lokalen Produzenten.

**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik von BAR THERAPIE

## MITTWOCH, 03. Juli

**SUMMERNIGHT AM SEE** mit Live-Musik von der Paulsner Tschäss Bänd, Pizza von Pizzagang & Drinks vom Barchef Matthias. Ab 19.00-23.00 Uhr im LAKE HOUSE.

**Anmeldung an der Rezeption!**

**Achtung nur begrenzte Plätze verfügbar!**

Shuttledienst vom Hotel und zurück. (findet nur bei guter Witterung statt)



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, 04. Juli



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

**SUP'N SIP:** Wir treffen uns um 10.30 Uhr im LAKE HOUSE. Gemeinsam mit Manuela paddeln wir auf dem SUP Board zum LAKE PARK. Dort angekommen erleben wir eine meditative Zengymnastik-Session. Anschließend genießen wir ein kühles Glas Rosé und machen uns danach auf den Weg zurück. Dauer ca. 2h. Min. 2 und max. 8 Personen.

Für sichere Paddler. **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.

## FREITAG, 05. Juli

**GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG am Mendelkamm** mit Wanderführer Josef.

- Start 3.30 Uhr
- Rückkehr ca. 7.30 Uhr
- Teilnehmer mind. 3 max. 8 Teilnehmer
- 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, 06. Juli

**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, 7. Juli

**EMPFANGSAPERITIF** von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr auf der Piazzetta mit verschiedenen Köstlichkeiten aus der Küche. Anschließend erwartet Sie eine kulinarische Geschmacksreise im Restaurant Terra.



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

**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik von NICO PLATTER

# FITNESSPROGRAMM



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

## MONTAG, 01. Juli

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45 Fitnessberatung
- 11.00 - 11.45 Rückenfit
- 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

## DIENSTAG, 02. Juli

- 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-Branzoll-Bozen-Girlan-Eppan und wieder zurück (HELMPFLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 17.00 - 17.45 Bauch-Beine-Po
- 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

## MITTWOCH, 03. Juli

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45 Cardiotraining
- 11.00 - 11.45 Balance mit Pezziball
- 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

## DONNERSTAG, 04. Juli

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 17.00 - 17.45 Hanteltraining
- 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

## FREITAG, 05. Juli

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 17.00 - 17.45 Zirkeltraining
- 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SAMSTAG, 06. Juli

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 10.30 - 12.00 Kneipen im Altenburger Wald  
**Anmeldung bis Freitag 20.00 Uhr**  
**Treffpunkt an der Rezeption**
- 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SONNTAG, 7. Juli

- 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**
- 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

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