

## GEFÜHRTE WANDERUNG 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 09.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, wetterfeste Kleidung, Pullover, Kopfbedeckung, gefüllte Trinkflasche, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke.  
**EINKEHRMÖGLICHKEIT** Bar-Restaurant am Lago di Lamar  
**EXTRA** Lunchpaket am Vorabend an der Rezeption bestellen

### UNSER TIPP

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

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

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

### AGE ELEMENT: SCHÖNHEIT IN JEDEM ALTER

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

75 min | 179 €

## 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, Anna, Katharina, Stephanie & Giuseppe

# WOCHENPROGRAMM

## MONTAG, 05. Mai

**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



Lassen Sie sich in unserer Ninfea Spa von einer entspannenden **Gesichtspflege** verwöhnen. Ein sofortiger Lifting Effekt mit unserer medizinischen Linie oder eine entspannende Pflege von unserer regionalen und biologischen Linie? Bei uns finden Sie für jeden Bedarf die passende Lösung!

**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

## DIENSTAG, 06. Mai

**RADTOUR (LEICHT)** 10.00 - 13.00

um den Mitterberg **Anmeldung an der Rezeption**



Nach den sportlichen Aktivitäten mit Helmuth empfehlen wir Ihnen bei uns eine **Ecopassion Deep Opener Massage** um die Muskulatur zu lockern und somit steht nichts mehr 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. Mit Produkten zu 95%+ aus der Region Südtirol-Trentino.

## MITTWOCH, 07. 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 14.00 Uhr mit dem SEELEITEN-Shuttle bzw. können Sie gerne auch wieder zurückwandern.

- 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 Montiggel Walde. **Light Legs** Außerdem ist unser **Physiotherapeut** Klemens heute von 15.00 Uhr- 18.00 Uhr hier.

## DONNERSTAG, 08. Mai



Brauerei- und Kellereibesichtigung ist nichts für Sie? Stattdessen laden wir Sie ein, unser einzigartiges **Signature Treatment** zu erleben und bei einem entspannenden Fußbad unseren köstlichen Weinlaubtee zu genießen!

**RADTOUR (MITTEL)** 10.00 - 14.00

nach Auer-Neumarkt-Kalditsch und zurück.

**Anmeldung an der Rezeption**

**KELLEREI- UND BRAUEREIBESICHTIGUNG 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, 09. Mai

**GEFÜHRTE WANDERUNG**

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

- Start 9.00 Uhr
- Rückkehr ca. 16.00 Uhr
- Teilnehmer mind. 3
- Mehr Infos auf der Rückseite
- **Lunchpaket am Vorabend an der Rezeption bestellen**
- **Anmeldung an der Rezeption** bis Donnerstag 20 Uhr



Tun Sie sich und Ihren Füßen was gutes und genießen Sie eine **Fußstimulierende Massage** nach der morgendlichen Wanderung mit Josef. Außerdem ist unser **Physiotherapeut** Klemens heute von 15.00 Uhr- 18.00 Uhr hier.

**BARBECUE** 12.00-14.30 Uhr

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

## SAMSTAG, 10. Mai

**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 **4 Elemente Massage**- zu welchen Element fühlen Sie sich hingezogen? Wir freuen uns Ihnen ein unvergessliches Erlebnis zu bieten!

## SONNTAG 11. Mai

**EMPFANGSAPERITIF** von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr an der Hotelbar Vitae mit edlen Tropfen. Anschließend Themenabend im Restaurant Terra.

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

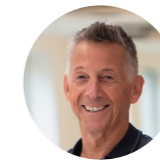


Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Giuseppe und seiner **Tailored for your senses** Massage sind Sie goldrichtig!

# FITNESSPROGRAMM



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

## MONTAG, 05. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Cardiotraining
- 11.00 - 11.45** Bauch-Beine-Po
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## DIENSTAG, 06. Mai

- 8.00 - 9.00** Yoga  
Um 8.00 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag. **Treffpunkt um 8.00 Uhr im Fitnessraum**  
**Anmeldung bis Montag 15.00 Uhr**
- 10.00 - 13.00** Radtour (leicht)  
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.  
Zusammen mit Helmuth fahren wir um den Mitterberg (HELMPFLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## MITTWOCH, 07. Mai

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

## DONNERSTAG, 08. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 14.00** Radtour (mittel)  
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.  
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Auer-Neumarkt-Kalditsch und zurück. (HELMPFLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## FREITAG, 09. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Übungen mit Theraband
- 11.00 - 11.45** Zirkeltraining
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SAMSTAG, 10. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 15.00** Peeling im Dampfbad
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SONNTAG 11. Mai

- 8.00 - 9.00** Yoga  
Um 8.00 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag. **Treffpunkt um 8.00 Uhr im Fitnessraum**  
**Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr**
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

TREFFPUNKT IST IMMER IM GYM RECREA  
BEI WASSERGymNASTIK IM INDOOR POOL  
(AUSSER ANDERS ANGEGBEN)