

GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG 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 11. 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 inklusive
TIPP schon am Vorabend alles Notwendige in den Rucksack packen

UNSER TIPP

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



Hier scannen und unser vielseitiges Urlaubsangebot entdecken!
seeleiten.it/app



SPABEHANDLUNG DER WOCHE

KRYOTHERAPIE

Drei Minuten bei -140°C - intensiv, aber wirkungsvoll!
Kryotherapie aktiviert den Stoffwechsel, hemmt Entzündungen und setzt Endorphine und Serotonin frei
- für eine positive Wirkung auf den gesamten Körper.

1 Besuch | 49 €
5 Besuche | 190 €
10 Besuche | 300 €

PRODUKT DER WOCHE



BIO SIERO ERBE EQUILI

Hochkonzentrierte Intensivpflege, die den Talgfluss reguliert, Hautentzündungen entgegenwirkt, Hautirritationen mindert und Gefäße stärkt. Vor allem eine zu Couperose neigende Haut kann von der beruhigenden und ausgleichenden Wirkung des Pflegeproduktes profitieren.

54 €

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. Anna Sophia, Katharina, Stephanie, Vivien & Giuseppe

WOCHENPROGRAMM

MONTAG, 07. 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



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, 08. Juli

RADTOUR (LEICHT) 10.00 - 13.00

nach Auer-Bozen-Girlan-Eppan-Kalturn

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.

GENUSSMARKT ab 20.30 auf der Piazzetta mit lokalen Produzenten.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von POWER JOE..

MITTWOCH, 09. Juli

SCHNUPPERTAUCHEN Entdecken Sie das Gefühl, zum ersten Mal unter Wasser zu atmen! Start 9.30 Uhr. Ab 8 Jahren, Kosten 50 €. Dauer ca. 1 Stunde. Treffpunkt direkt am Naturbadeteich.

Anmeldung an der Rezeption bis Dienstag 20.00 Uhr min. 2 Teilnehmer

FACKELWANDERUNG Wir treffen uns um 21.00 Uhr an der Rezeption und gehen gemeinsam mit Herr Moser zum Römigberg hoch, begleitet von Fackeln.

Dauer insgesamt ca. 1 Stunde. Bitte Turnschuhe anziehen.

Anmeldung an der Rezeption - min. 4 Personen.



Mit der speziellen Kombination aus Bein-Massage und Wickel beleben und regenerieren Sie Ihre müden Beine nach der Wanderung im Montiggler Walde. **Light Legs** Außerdem ist unser **Physiotherapeut** Klemens heute von 15.00 Uhr- 18.00 Uhr hier.

DONNERSTAG, 10. Juli

SUP'N SIP: Wir treffen uns um 9.30 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.**

FAHRT ZUR OPER „NABUCCO“ NACH VERONA: Start 13.50 Uhr mit Wolfgang Moser. Nach einer kurzen Stadtbesichtigung gibt es ein gemeinsames Abendessen. Anschließend Besuch der Oper.

Anmeldung an der Rezeption bis Dienstag!

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.

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

FREITAG, 11. Juli

GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG am Mendelkamm mit Wanderführer Josef

- Start 3.30 Uhr
- Rückkehr ca. 7.30 Uhr
- Teilnehmer mind. 3
- Mehr Infos auf der Rückseite
- **Anmeldung an der Rezeption** bis Donnerstag 20 Uhr

BARBECUE 12.00-14.30 Uhr

SUMMERNIGHT AM SEE mit Live-Musik von Jon & Terry, Pizza von Pizzagang & freshe Drink von unserer Bar. 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)

SAMSTAG, 12. Juli

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, 13. 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.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von MICHAEL ASTER.

FITNESSPROGRAMM



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

MONTAG, 07. Juli

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

DIENSTAG, 08. Juli

- 8.00 - 9.15** Yoga am See @Lake House
Um 8.00 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag.
Treffpunkt um 8.00 Uhr an der Rezeption
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 nach Auer-Bozen-Girlan-Eppan-Kalturn
(HELMPLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 17.00 - 17.45** Zirkeltraining
- 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

MITTWOCH, 09. Juli

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

DONNERSTAG, 10. Juli

- 8.00 - 9.15** Yoga am See @Lake House
Um 8.00 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag.
Treffpunkt um 8.00 Uhr an der Rezeption
Anmeldung bis Mittwoch 15.00 Uhr
- 17.00 - 17.45** Übungen mit Kleinhanteln
- 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG, 11. Juli

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 12.00** Stand Up Paddle @Lake House
Treffpunkt direkt im Lake House
Anmeldung an der Rezeption (ab 12 J.)
- 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

SAMSTAG, 12. Juli

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

SONNTAG, 13. Juli

- 8.00 - 9.15** Yoga am See @Lake House
Um 8.00 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag.
Treffpunkt um 8.00 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 INDOOR POOL
(AUSSER ANDERS ANGEGEBEN)