GEFÜHRTE ALMENWANDERUNG BEI ALDEIN
MIT WANDERFÜHRER LORENZ

Bereits bei der Schmiederalm auf 1.680 m, unserem Ausgangspunkt, haben wir einen großartigen Rundblick auf die Südtiroler Bergwelt. Wir wandern durch Wald und Lärchenwiesen zur Lahner Alm und weiter an den Rand der Bletterbachschlucht (Dolomiten UNESCO Welterbe); ein Blick in diese geologisch höchst interessante Schlucht lässt uns die Erdgeschichte wie in einem offenen Buch nachverfolgen. Der Weiterweg bringt uns zur Schönrast Alm (hier evtl. Einkehr) und wieder zurück zur Schmieder Alm.

START	am **Freitag 23.Mai** um **9.30 Uhr**
GEHZEIT	3 Stunden
HÖHENUNTERSCHIED	200 Höhenmeter
WEGSTRECKE	ca. 7,5 km
ANFORDERUNGEN	durchwegs leichte Wanderung auf guten Steigen und Naturwegen
AUSRÜSTUNG	gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Pullover, Kopfbedeckung, gefüllte Trinkflasche, kleiner Snack, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke.
EINKEHRMÖGLICHKEIT	Lahner-Alm, Schönrast-Alm, Schmiederalm, überall gute Südtiroler Küche

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 @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

BALANCE FACE CARE

Die Synergie aus nachhaltiger Pflege und tiefenwirksamer Massage aktiviert die Selbstregeneration der Haut und fördert die natürliche Ausstrahlung. Augenbrauenkorrektur inklusive.

50 min | 95 €

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. Sara, Anna Sophia, Katharina, Stephanie & Giuseppe

WOCHENPROGRAMM

MONTAG, 19. 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, 20. 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, 21. Mai

WANDERUNG NACH MONTIGGL Wir treffen uns um 11.00 Uhr an der Rezeption. Gemeinsam mit Wanderführer Franz wandern wir durch das Frühlingstal nach Montiggl. 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 Montiggler Walde. **Light Legs** Außerdem ist unser **Physiotherapeut** Klemens heute von 15.00 Uhr- 18.00 Uhr hier.

DESTILLATE Destillateurin Juliana Daum vom Gut Kaltenburg präsentiert Ihre Destillate ab 18.30 Uhr an der Hotelbar.

DONNERSTAG, 22. Mai

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

RADTOUR (ANSPRUCHSVOLL) 10.00 - 14.00

nach Montan-Kalditsch-Truden über die Mühlen nach Neumarkt 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 7TIMESEASY.

FREITAG, 23. Mai

GEFÜHRTE ALMENWANDERUNG
bei Aldein mit Wanderführer Lorenz

- Start 9.30 Uhr
- Rückkehr ca. 16.00 Uhr
- Teilnehmer mind. 3
- Mehr Infos auf der Rückseite
- 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, 24. 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 25. 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 NICO PLATTER.

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, 19. Mai

8.15 - 9.00	Wassergymnastik
10.00 - 10.45	Fitnessberatung
11.00 - 11.45	Rückenfit
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

DIENSTAG, 20. 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**
17.00 - 17.45	Hanteltraining
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

MITTWOCH, 21. Mai

8.15 - 9.00	Wassergymnastik
10.00 - 10.45	Cardiotraining
11.00 - 11.45	Balance mit Pezziball
15.00	Peeling im Dampfbad
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

DONNERSTAG, 22. Mai

8.15 - 9.00	Wassergymnastik
10.00 - 14.00	Radtour (anspruchsvoll) Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage. Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Montan-Kalditsch-Truden über die Mühlen nach Neumarkt und zurück (HELMPFLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**
17.00 - 17.45	Zirkeltraining
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG, 23. Mai

8.15 - 9.00	Wassergymnastik
10.00 - 10.45	Cardiotraining
11.00 - 11.45	Pilates
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

SAMSTAG, 24. Mai

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

SONNTAG 25. 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 ANGEGEBEN)