

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 25. Juli um 3.45 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 Gipfelfrühstück 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

BALANCE FACE CARE

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

75 min | 145 €

PRODUKT DER WOCHE



BIO SIERO ERBE VITA

Birke, Hanf, Honigklee, Schachtelhalm
Hochkonzentriert mit natürlicher Hyaluronsäure und Phytowirkstoffkomplexen zeigt das Serum als Intensivpflegemittel Wirkung. Es verleiht der Haut ein straffes und ebenmäßiges Hautbild, es mindert Hautfalten, erhöht die Elastizität und füllt den Feuchtigkeitpolster der Haut auf.

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, 21. 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, 22. Juli

RADTOUR (LEICHT) 10.00 - 13.00
nach Neumarkt-Margreid zurück über Tramin
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.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von SIMPLE MEN.

MITTWOCH, 23. Juli

GIN- & VODKA Edelschwarz Alpine Bio Spirits präsentiert Gin & Vodka ab 18.30 Uhr an der Hotelbar. Wo Leidenschaft für Spirituosen auf die unberührte Schönheit der Alpen trifft!

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, 24. Juli

 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 (ANSPRUCHSVOLL) 10.00 - 14.00
nach Kaltern-Altenburg-Zöggler Wiesen-Graun und wieder 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.

FREITAG, 25. Juli

GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG
am Mendelkamm mit Wanderführer Josef

- Start 3.45 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
DESSERTBUFFET ab 20.30 Uhr verwöhnt Sie unser Hauspatissiere mit einem köstlichen Dessertbuffet.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von INA PROSS.

SAMSTAG, 26. 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, 27. 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 NICO PLATTER.

FITNESSPROGRAMM



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

MONTAG, 21. Juli

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

DIENSTAG, 22. 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 Neumarkt-Margreid zurück über Tramin
(HELMPFLICHT - 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, 23. 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, 24. 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
- 10.00 - 14.00** Radtour (anspruchsvoll)
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach ach Kaltern-Altenburg-Zöggler Wiesen-Graun und wieder zurück (HELMPFLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 17.00 - 17.45** Pilates mit Pilatesring
- 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG, 25. 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, 26. Juli

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

SONNTAG, 27. 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)