

## ESCURSIONE GUIDATA ALL'ALBA CON JOSEF

Sul Lavinaspitz (Monte Lira), a circa 1.650 m, salutiamo il nuovo giorno con il sole che sorge sulle Dolomiti. Raggiungiamo il punto panoramico dal parcheggio dei prati del golf attraverso il sentiero forestale lungo la pista da sci, passando per il rifugio Halbweg, e da lì raggiungiamo in breve tempo il Lavinaspitz. Il panorama è magnifico: direttamente sotto i nostri piedi si trovano il Lago di Caldaro, l'Überetsch, la Val d'Adige e la conca di Bolzano; di fronte a noi, a est, le Dolomiti con lo Sciliar, il Catinaccio, il Latemar e la catena del Lagorai. Dopo il sorgere del sole e un po' di ristoro con una bevanda calda, torniamo indietro lungo il sentiero forestale fino ai prati del golf al Passo della Mendola.

- PARTENZA** Venerdì **25 luglio** alle ore **3.45**  
**TEMPO DI CAMMINATA** 2 - 2,5 ore  
**DISLIVELLO** 300 m  
**PERCORSO** circa 6 km  
**REQUISITI** Escursione facile, richiede un po' di sicurezza  
**ATTREZZATURA** Buone calzature, abbigliamento caldo, maglione, cappello, torcia o torcia frontale, eventualmente bastoncini da trekking.  
**VITTO** Piccola colazione in cima inclusa  
**CONSIGLIO** Mettete nello zaino tutto ciò che vi serve la sera precedente

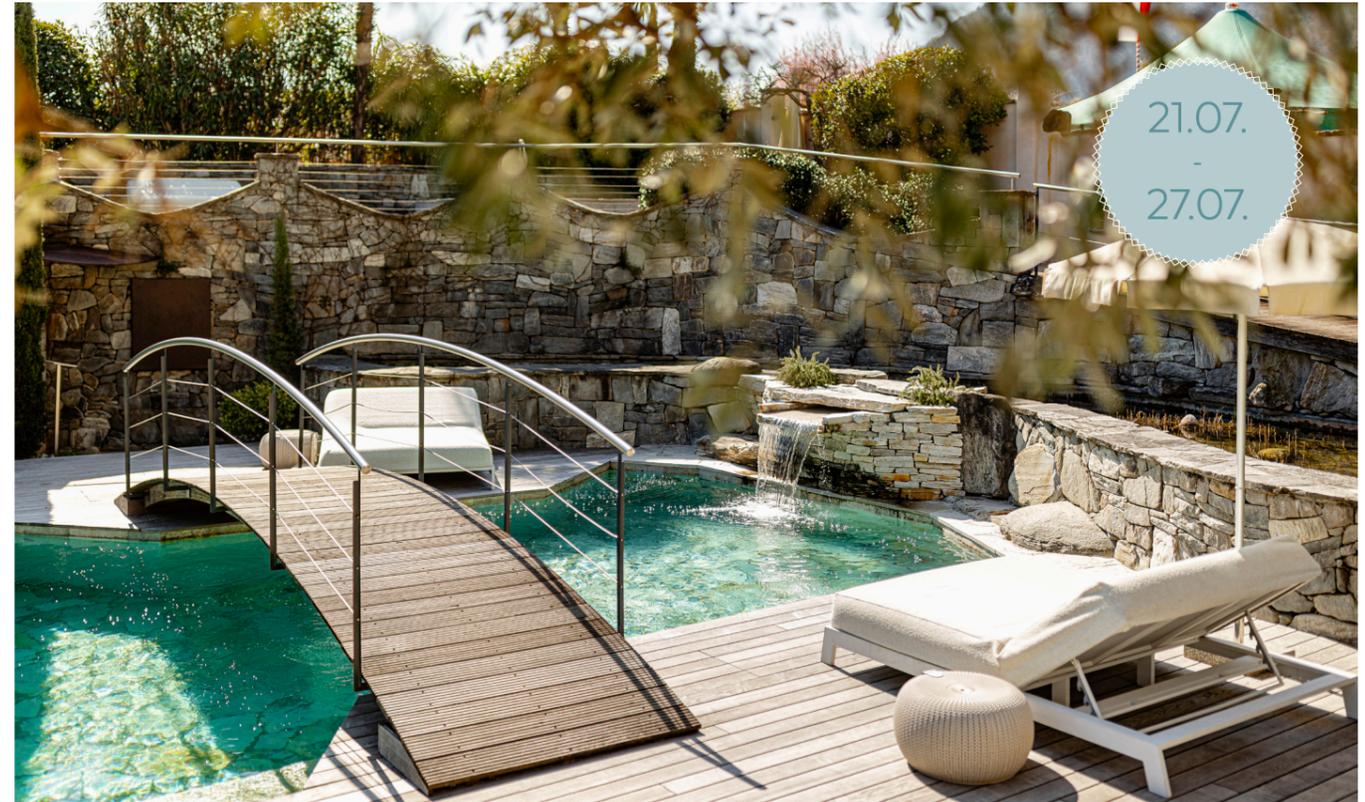
### IL NOSTRO CONSIGLIO

Fate un giro sullo stand-up paddle al mattino presto.

Godetevi l'idilliaca tranquillità del lago.



Scoprite qui la nostra variegata offerta per questa vacanza!  
[seeleiten.it/app](https://seeleiten.it/app)



### TRATTAMENTO DELLA SETTIMANA

#### BALANCE FACE CARE

La sinergia tra una cura duratura della pelle e un massaggio ad azione profonda riattiva la cute consentendole di autorigenerarsi. Regolazione sopracciglia incluso.

75 min | 145 €

### PRODOTTO DELLA SETTIMANA



#### BIO SIERO ERBE VITA

Altamente concentrato con acido ialuronico naturale e complessi di ingredienti fitoattivi, il siero è un prodotto per la cura intensiva. prodotto per la cura intensiva. Dona alla pelle un colorito sodo e uniforme, riduce le rughe della pelle, aumenta l'elasticità e reintegra il cuscinetto di idratazione della pelle.

54 €

LA NOSTRA SPA NINFEA È APERTA TUTTI I GIORNI DALLE ORE 8.00 - 19.00  
Anna Sophia, Katharina, Stephanie, Vivien & Giuseppe

# PROGRAMMA SETTIMANALE

## LUNEDÌ, 21 luglio

**PRESENTAZIONE DELLA CUCINA** Ci ritroviamo alle 10.45 alla reception. Florian vi darà una visione del dietro le quinte e vi svelerà uno o due consigli da insider.

**Registrazione alla reception** max. 15 persone



Lasciatevi coccolare nella nostra Ninfea Spa con un **trattamento viso** rilassante. Un effetto lifting immediato con la nostra linea medica o un trattamento rilassante della nostra linea regionale e biologica? Abbiamo la soluzione giusta per ogni esigenza!

## MARTEDÌ, 22 luglio

**GIRO IN BICI (DIFFICOLTÀ FACILE)** 10.00 - 13.00

a Egna-Magré ritornando verso Termeno

**Registrazione alla reception**



Dopo le attività sportive con Helmuth, vi consigliamo un massaggio **Ecopassion Deep Opener** per sciogliere i muscoli, in modo che nulla vi impedisca di gustare le specialità altoatesine la sera.

**SERATA TIROLESE** Dalle ore 19.00 il nostro team di cucina vi vizierà con le specialità altoatesine. Con prodotti al 95%+ provenienti dalla regione Alto Adige-Trentino.

**SERATA MUSICALE** con musica dal vivo da SIMPLE MEN.

## MERCOLEDÌ, 23 luglio

**GIN- & VODKA** Edelschwarz Alpine Bio Spirits presenta Gin & Vodka dalle ore 18.30 al bar dell'hotel. Dove la passione per gli alcolici incontra la bellezza incontaminata delle Alpi!

**FIACCOLATA** Ci incontriamo alle ore 21.00 facciamo una camminata con le fiaccole. Durata ca. 1 ora min. 4 persone

**Registrazione alla reception**



Rivitalizzate e rigenerate le vostre gambe stanche dopo un'escursione nella foresta di Monticolo con questa speciale combinazione di massaggio e impacco alle gambe. **Light Legs** Il nostro **fisioterapista** Klemens è presente anche oggi dalle 15.00 alle 18.00.

## GIOVEDÌ, 24 luglio



Vi invitiamo a provare il nostro esclusivo **Signature Treatment** e ad assaporare il nostro delizioso tè alle foglie di vite con un rilassante pediluvio!

**GIRO IN BICI (DIFFICOLTÀ AVANZATA)** 10.00 - 14.00

a Caldaro-Castelvecchio-Zöggler Wiesen-Corona e ritorno

**Registrazione alla reception**

**VISITA ALLA CANTINA E ALLA BIRRERIA CON DEGUSTAZIONE**

Alle 10.15 alla tenuta Moser. Vi daremo una presentazione esclusiva della nostra cantina e del birrifico. Dopo questo tour informativo, assaggerete i vini e le birre mentre rispondiamo alle vostre domande. In seguito, avrete la possibilità di scoprire le specialità locali nel negozio della Azienda vinicola.

• Si parte alle ore 10.15 dall'hotel

**Registrazione alla reception entro mercoledì**

**alle ore 20.00. min. 4 persone**

**SERATA „BELLA ITALIA“** dalle ore 19.00 il nostro team di cucina vi vizierà con specialità italiane.

## VENERDÌ, 25 luglio

**ESCURSIONE GUIDATA ALL' ALBA**

**al monte lira** con Josef

• Partenza alle ore 3.45

• Ritorno ca. alle ore 7.30

• Min. - 3

• Maggior informazioni sulla pagina dietro

**Registrazione alla reception fino giovedì alle ore 20.00**

**BARBECUE** dalle ore 12.00-14.30

**BUFFET DI DOLCI** Dalle ore 20.30 il nostro pasticcere

Vi vizierà con un delizioso buffet di dolci.

**SERATA MUSICALE** con musica dal vivo da INA PROSS.

## SABATO, 26 luglio

**PRELIBATEZZE DOLCI** dalle ore 15.00 - 16.30 dal

nostro pasticcere Florian presso la showkitchen.



Siete arrivati o vi state ancora godendo gli ultimi giorni? Provate il nostro **massaggio ai 4 elementi**: da quale elemento vi sentite attratti? Non vediamo l'ora di offrirvi un'esperienza indimenticabile!

## DOMENICA, 27 luglio

**APERITIVO DI BENVENUTO** Dalle 18.30 alle 19.30 vi invitiamo in piazzetta con varie prelibatezze della cucina. In seguito, godetevi un viaggio culinario all'insegna di un gusto speciale.

**SERATA MUSICALE** con musica dal vivo da NICO PLATTER.

# PROGRAMMA FITNESS



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

## LUNEDÌ, 21 luglio

**8.15 - 9.00** Acquagym

**10.00 - 10.45** Cardiotraining

**11.00 - 11.45** Gambe-pancia-glutei

**17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## MARTEDÌ, 22 luglio

**8.00 - 9.15** Yoga al lago @Lake House

Alle ore 8.00 si inizia la giornata con la maestra di yoga Manuela con tanta energia positiva. Punto d'incontro alle ore 08.00 presso la reception

**Registrazione fino lunedì ore 15.00**

**10.00 - 13.00** Tour in bicicletta (difficoltà facile)

Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette. Insieme a Helmuth pedaliamo a Egna-Magré ritornando verso Termeno (CASCO OBBLIGATORIO- noleggio alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception**).

**17.00 - 17.45** Allenamento a circuito

**17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## MERCOLEDÌ, 23 luglio

**8.15 - 9.00** Acquagym

**10.00 - 10.45** Allenamento Cardio

**11.00 - 11.45** Rafforzamento con theraband

**17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## GIOVEDÌ, 24 luglio

**8.00 - 9.15** Yoga al lago @Lake House

Alle ore 8.00 si inizia la giornata con la maestra di yoga Manuela con tanta energia positiva. Punto d'incontro alle ore 08.00 presso la reception

**Registrazione fino mercoledì ore 15.00**

**10.00 - 14.00** Tour in bicicletta (difficoltà avanzata)

Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette. Insieme a Helmuth pedaliamo a Caldaro-Castelvecchio-Zöggler Wiesen-Corona e ritorno (CASCO OBBLIGATORIO- noleggio alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception**).

**17.00 - 17.45** Pilates con anello pilates

**17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## VENERDÌ, 25 luglio

**8.15 - 9.00** Acquagym

**10.00 - 12.00** Stand Up Paddle @Lake House

**Punto d'incontro diretta al Lake House**

**Registrazione alla reception (da 12 anni)**

**17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## SABATO, 26 luglio

**8.15 - 9.00** Acquagym

**17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## DOMENICA, 27 luglio

**8.00 - 9.15** Yoga al lago @Lake House

Alle ore 8.00 si inizia la giornata con la maestra di yoga Manuela con tanta energia positiva. Punto d'incontro alle ore 08.00 presso la reception

**Registrazione fino sabato ore 15.00**

**17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

IL PUNTO D'INCONTRO È SEMPRE NEL GYM RECREA (SE NON DIVERSAMENTE INDICATO) & ACQUAGYM NELLA PISCINA COPERTA