GEFÜHRTE SONNENAUFGANGSWANDERUNG AM MENDELKAMM
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 Lagoraikette. Nach dem Sonnenaufgang und einer kleinen Stärkung mit warmem Getränk, wandern wir auf dem Waldweg zurück zu den Golfwiesen am Mendelpass.

START	am **Freitag 28.Juni** 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 Gipfelfrühstück

UNSER TIPP

Drehen Sie doch mal eine Runde auf dem Stand-Up-Paddle
am frühen Morgen.
Genießen sie die idyllische Ruhe des Sees.
Stand-Up-Paddle kostenlos bis 11 Uhr

WIR BITTEN UNSERE GÄSTE BEIM ABENDESSEN IN ANGEMESSENER KLEIDUNG ZU ERSCHEINEN.

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

AGE ELEMENT - SCHÖNHEIT IN JEDEM ALTER

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

80 min | 180 €

PRODUKT DER WOCHE

ESSENTIAL FULL BODY CREAM

Feuchtigkeitsspendende und nährende Körpercreme. Vermindert das Auftreten von Dehnungsstreifen und dient auch sehr gut als „Aftersun".

44 €

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, Stefanie, Katharina, Stephanie & Giuseppe

WOCHENPROGRAMM

MONTAG, 24. Juni

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

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

Weinverkostung ist nichts für Sie ? Lassen Sie sich doch in der Zwischenzeit in unsere Ninfea Spa bei einer entspannenden **Gesichtsbehandlung** verwöhnen.

DIENSTAG, 25. Juni

RADTOUR (LEICHT) 10.00 - 14.00 mit Helmuth
nach Auer-Neumarkt-Margreid und wieder zurück
Anmeldung an der Rezeption

Nach dem Sport empfehlen wir eine **Ecopassion Deep Opener Massage** um die Muskulatur zu lockern und somit steht nichts 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.

GENUSSMARKT ab 20.30 auf der Piazzetta mit lokalen Produzenten.

MITTWOCH, 26. Juni

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.**

DONNERSTAG, 27. Juni

Öffnen und entkrampfen Sie Ihre Atemwege mit Inhalation und Massage mit verschiedenen Kräutern und stärken Sie somit Ihr Immunsystem. **Ich Atme.**

SUP´N SIP: Wir treffen uns um 10.30 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.**

DONNERSTAG, 27. Juni

KELLEREI- UND BRAUERREIBESICHTIGUNG 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**

FAHRT ZUR OPER „IL BARBIERE DI SEVIGLIA“
NACH VERONA: Start 16.00 Uhr

mit Dominic Moser. Nach einer kurzen Stadtbesichtigung gibt es ein gemeinsames Abendessen. Anschließend Besuch der Oper.
Anmeldung an der Rezeption bis Dienstag!

BELLA ITALIA SPEZIALITÄTENABEND Ab 19.00 Uhr verwöhnen wir Sie mit einem typisch italienischen Menü.

FREITAG, 28. Juni

GEFÜHRTE SONNENAUFGANGSWANDERUNG am Mendelkamm mit Wanderführer Josef.

- Start 3.30 Uhr
- Rückkehr ca. 7.30 Uhr
- Teilnehmer mind. 3 max. 8 Teilnehmer
- Mehr Infos auf der Rückseite
- **Anmeldung an der Rezeption** bis Donnerstag 20 Uhr

Tun Sie sich und Ihren Füßen etwas Gutes. Nach einer morgendlichen Wanderung genießen Sie eine **Fußstimmulierende Massage.**

BARBECUE ab 12.00 Uhr mit Hähnchen vom Grill.

SUMMERNIGHT AM SEE mit Live-Musik von der Paulsner Tschäss Bänd, Pizza von Pizzagang & Drinks vom Barchef Matthias.
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, 29. Juni

KNEIPPEN im Altenburger Wald mit Giuseppe.
Start 10.30 Uhr. Rückkehr gegen 12.00 Uhr
Anmeldung bis Freitag 20.00 Uhr an der Rezeption max. 8 min. 3

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 80 min **Lomi Lomi Ninfea Massage**

SONNTAG, 30. Juni

EMPFANGSAPERITIF von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr an der Hotelbar Vitae mit edlen Tropfen. Anschließend erwartet Sie eine kulinarische Geschmacksreise im Restaurant Terra.

Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Giuseppe und seiner **Tailored for your senses massage** sind Sie richtig.

FITNESSPROGRAMM

MANUELA

HELMUTH

MARTIN

MONTAG, 24. Juni

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

DIENSTAG, 25. Juni

7.45 - 9.00	Yoga am See Gemeinsam gehen wir um 7.45 Uhr zum LAKE HOUSE. Dort starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag. **Treffpunkt um 7.45 Uhr an der Rezeption** **Anmeldung bis Montag 15.00 Uhr**
10.00 - 14.00	Radtour (leicht) Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage. Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Auer-Neumarkt-Margreid und wieder zurück (HELMPFLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**
17.00 - 17.45	Bauch-Beine-Po
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

MITTWOCH, 26. Juni

8.15 - 9.00	Wassergymnastik
10.00 - 10.45	Fitnesstraining
11.00 - 11.45	Workout mit Pezziball
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

TREFFPUNKT IST IMMER IM GYM RECREA BEI WASSERGYMNASTIK IM HALLENBAD (AUSSER ANDERS ANGEGEBEN)

DONNERSTAG, 27. Juni

8.15 - 9.00	Wassergymnastik
17.00 - 17.45	Pilates mit Ring
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG, 28. Juni

8.15 - 9.00	Wassergymnastik
10.00 - 12.00	Stand-Up-Paddle @ LAKE HOUSE **Anmeldung an der Rezeption (ab 14 Jahren)**
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

SAMSTAG, 29. Juni

8.15 - 9.00	Wassergymnastik
10.30 - 12.00	Kneippen im Altenburger Wald **Anmeldung bis Freitag 20.00 Uhr** **Treffpunkt an der Rezeption**
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

SONNTAG, 30. Juni

7.45 - 9.00	Yoga am See Gemeinsam gehen wir um 7.45 Uhr zum LAKE HOUSE. Dort starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag. **Treffpunkt um 7.45 Uhr an der Rezeption** **Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr**
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea