GEFÜHRTE SONNENAUFGANGSWANDERUNG
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 30.Mai** 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 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.

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

LUFT: KRAFT UND VITALITÄT

Neue Energie und frische Leichtigkeit für Körper und Geist: Durch das Inhalieren von alpinem Kräuterdampf öffnen sich die Atemwege sanft, während gezielte Massagen die Durchblutung fördern und Verspannungen im Brust- und Schulterbereich lösen. Das Ergebnis: Mehr Lebenskraft, tiefere Atmung und ein gestärktes Immunsystem.

75 min | 145 €

PRODUKT
DER WOCHE

BIO - FACE OIL WELL AGE

Das edle Gesichtsöl sorgt für mehr
Spannkraft und Elastizität der Haut,
stimuliert die Collagenbildung und reduziert schon nach wenigen Tagen die Gesichtsfältchen. Es verfeinert die Hautstruktur und regeneriert die Haut nachhaltig. Für reife Haut oder zur Vorbeugung der Hautalterung.

45 €

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 & Giuseppe

WOCHENPROGRAMM

MONTAG, 26. 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, 27. Mai

RADTOUR (LEICHT) 10.00 - 13.00

nach Auer-Neumarkt-Kurtinig-Margreid-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.

MITTWOCH, 28. 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.

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!

DONNERSTAG, 29. 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 Altenburg-Zoggler Wiesen-Tramin-Kurtatsch-Margreid

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, 30. Mai

GEFÜHRTE SONNENAUFGANGWANDERUNG 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

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, 31. 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, 01. Juni

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, 26. Mai

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

DIENSTAG, 27. 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 nach Auer-Neumarkt-Kurtinig-Margreid-Tramin (HELMPFLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

MITTWOCH, 28. Mai

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

DONNERSTAG, 29. Mai

8.15 - 9.00	Wassergymnastik
10.00 - 14.00	Radtour (mittel) Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage. Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Altenburg-Zoggler Wiesen-Tramin-Kurtatsch-Margreid (HELMPFLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**
17.00 - 17.45	Rückenfit
16 + 17 + 18.00	Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG, 30. Mai

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

SAMSTAG, 31. Mai

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

SONNTAG, 01. Juni

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)