

SONNENAUFANGSWANDERUNG AM MENDELKAMM MIT ROSI

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 der 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 12. August um 4.15 Uhr
GEHZEIT insgesamt 2 - 2,5 Stunden
HÖHENUNTERSCHIED 300 Höhenmeter
WEGSTRECKE ca. 6 km
ANFORDERUNGEN durchwegs leichte Wanderung, etwas Trittsicherheit gefordert
AUSRÜSTUNG gutes Schuhwerk, warme Kleidung, Pullover, Schildkappe, evt. Wanderstöcke

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 10 Uhr



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



Postet euer schönstes Seeleiten-Urlaubsbild auf
FACEBOOK und **INSTAGRAM**
und markiert uns.
#seeleiten @hotelseeleiten

Das schönste Bild wird mit einem Gutschein für 2 Nächte in der Nebensaison
in einer Juniorsuite mit Verwöhnpension
Ende des Jahres prämiert.



WELLNESSBEHANDLUNG DER WOCHE

SPEZIELLE HEILMASSAGE

Verkürzungen, Blockaden und Funktionsstörungen werden von unserem Heilmasseur durch gezielte Massagetechniken gelöst und behoben. Das Ziel ist ein schnelles Abklingen der Schmerzen. Eine ganzheitliche Behandlung, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Wirbelsäule, Schultern und Nacken. Oder Becken und Beine.

50 min | 90 €

PRODUKT DER WOCHE

DNA ESSENCE



Die innovative Anti-Aging Formel von Mesoestetic. Die Mesoestetic Radiance DNA Essence ist ein hochkonzentriertes Pflege-Serum. Es stellt die Haut und ihre Vitalfunktionen wieder her und regeneriert den sich mit zunehmenden Alter verlangsamen Zellstoffwechsel. Das Ergebnis ist eine verjüngte, gestraffte und festere Haut. Anwendung: 2 bis 3 Tropfen auf die gereinigte und trockene Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und sanft in die Haut einmassieren.

89 €

UNSERE SPA NINFEA IST TÄGLICH VON 8.00 – 19.00 UHR FÜR SIE GEÖFFNET

Das SPA-Team freut sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Sara, Julia, Stefanie & Magdalena

WOCHENPROGRAMM

MONTAG, 08. August

KÜCHENVORSTELLUNG Wir treffen uns um 10.45 Uhr an der Rezeption. Unser Küchenteam 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.

MOCKTAIL Um 16.30 get together für Teenies mit Cocktail.



Weinverkostung ist nichts für Sie? Lassen Sie sich doch in der Zwischenzeit in unsere Ninfea Spa bei einer entspannenden **Gesichtsbehandlung** (zB. Kosmetik mit Stammzellen) verwöhnen.

DIENSTAG, 09. August

RADTOUR 10.00 - 13.00 Radtour nach Auer-Montan- über die alte Bahntrasse. [Anmeldung an der Rezeption](#)



Nach einer Fahrradtour empfehlen wir eine **Sport Energia 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.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik vom HANG LOOSE DUO.

MITTWOCH, 10. August

TISCHTENNISTURNIER Um 17.00 Uhr mit Helmuth. [Anmeldung an der Rezeption](#)

FACKELWANDERUNG Wir treffen uns um 21.00 Uhr an der Rezeption und gehen gemeinsam mit Herr Moser zum Römigberg hoch, begleitet von Fackeln. Sollte Waldbrandgefahr bestehen, wandern wir mit Lampen.

Dauer insgesamt ca. 1 Stunde. Bitte Turnschuhe anziehen.

[Anmeldung an der Rezeption](#) – min. 4 Personen.



Genießen Sie heute eine angenehme Behandlung mit Wickeln an den Beinen. **Light Legs**

DONNERSTAG, 11. August



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

KELLEREI- UND BRAUEREIBESICHTIGUNG MIT VERKOSTUNG
Unser renommiertes Kellermeister Gerhard Sanin präsentiert 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. 24 Personen
 - Beitrag 5€
- [Anmeldung an der Rezeption](#)

FREITAG, 12. August

GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG am Mendelkamm mit Rosi

- Start 4.15 Uhr
- Rückkehr ca. 7.30 Uhr
- Min. 3 max. 8 Teilnehmer
- Kleines Gipfelfrühstück inklusive
- 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 **Fußstimulierende Massage**.

SUP'N SIP TRYOUT: ab 10.00 Uhr Stand-Up-Paddle-Kurs für Beginner im LAKE HOUSE mit Helmuth. Mit anschließendem Rennen und Erfrischung aufs Haus. [Anmeldung an der Rezeption](#)

BARBECUE ab 12.00 Uhr mit Hähnchen vom Grill.

SUP'N SIP SUNDOWNER: Wir treffen uns um 17.30 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 beim Sonnenuntergang 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.](#)

DESSERTBUFFET ab 20.30 Uhr verwöhnt Sie unser Hauspâtissier mit einem köstlichen Dessertbuffet

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von PENNY LANE.

SAMSTAG, 13. August

EISBOMBE von 15.00 - 16.00 Uhr laden wir Sie herzlich zum Eistortenbuffet beim Buffet im Speisesaal ein.



Angekommen oder noch die letzten Tage genießen? Erleben Sie unsere 80 min **Lomi Lomi Ninfea Massage**

SONNTAG 14. August

EMPFANGSAPERITIF von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr laden wir Sie zum Aperitif auf unserer Piazzetta ein. Genießen Sie anschließend eine kulinarische Geschmacksreise der besonderen Art.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von ALFRED MITTERER.



Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Julia und Ihren **Spezialmassagen** sind Sie richtig.

FITNESSPROGRAMM



MIT PERSONALTRAINER HELMUTH

MONTAG 08. August

- 08.15 - 09.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Cardiotraining
- 11.00 - 11.45** Bauch-Beine-Po
- 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

DIENSTAG 09. August

- 8.15 - 9.30** Yoga am See
Um 08.15 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela zu Fuß zum See. Dort beginnen Sie den Tag mit viel positiver Energie. Treffpunkt um 8.15 Uhr an der Rezeption. [Anmeldung bis Montag 15.00 Uhr](#)
- 10.00 - 13.00** Radtour nach Auer, über die alte Bahntrasse, bis nach Montan. Treffpunkt bei der Radgarage. E-Bikes gegen Gebühr. [Anmeldung an der Rezeption](#)
- 17.00 - 17.45** Rückenfit
- 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

MITTWOCH 10. August

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Fitnessberatung
- 11.00 - 11.45** Balanceübungen mit Gymnastikball
- 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

DONNERSTAG 11. August

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Cardiotraining
- 11.00 - 11.45** Fitness mit Kleinhantel
- 17.00 - 17.45** Pilates mit Pilatesring
- 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG 12. August

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 12.00** SUP'N SIP Tryout
Treffpunkt am Lake House. [Anmeldung an der Rezeption](#)
- 17.30 - 19.30** SUP'N SIP Sundowner
Treffpunkt am Lake House. Für sichere Paddler. [Anmeldung an der Rezeption](#)
- 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

SAMSTAG 13. August

- 08.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

SONNTAG 14. August

- 8.15 - 9.30** Yoga am See
Um 08.15 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela zu Fuß zum See. Dort beginnen Sie den Tag mit viel positiver Energie. Treffpunkt um 8.15 Uhr an der Rezeption. [Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr](#)
- 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

TREFFPUNKT BEI WASSERGymNASTIK IM HALLENBAD UND ANSONSTEN IM GYM RECREA, SOFERN NICHT ANDERS ANGEZEIGT.