

SONNENAUFANGSWANDERUNG ZUM PENEGAL MIT JOSEF

Vom Mendelpass nehmen wir den Wandersteig Richtung Penegal; nach ca. 30 min und 150 mH erreichen wir unseren Aussichtspunkt. Das Panorama ist großartig: direkt unter unseren Füßen liegt das Überetsch mit Kaltern und dem Kalterer See, das Etschtal und der Bozner Talkessel; uns gegenüber, im Osten, die Dolomiten mit Schlern, Rosengarten, Latemar und der Lagoraikette. Nach dem Sonnenaufgang und einer kleinen Stärkung mit warmem Getränk, wandern wir auf demselben Weg zurück zum Mendelpass.

- START** am Freitag 23. September um 5.45 Uhr
GEHZEIT insgesamt 1 - 1,5 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

MESOESTETIC INDIVIDUAL FACE TREATMENT

Die Lösung für all Ihre Hautprobleme. Teil der medizinischen Kosmetikbehandlung ist ein Peeling, das die Haut von abgestorbenen Zellen befreit. Mit dem Iontophoresegerät schleusen wir die für Sie angepassten Wirkstoffe tief in die Haut ein. Sie erhalten ein sichtbar verbessertes Hautbild und Ihr Gesicht gewinnt an Ausstrahlung.

50 min | 120 €

PRODUKT DER WOCHE

SONNENSCHUTZ MESOESTETIC 50+



Emulsione leggera per proteggere cicatrici e segni con un elevato fattore di protezione solare 50+. Inoltre, l'olio di rosa mosqueta favorisce la rigenerazione della pelle. Impermeabile e senza profumo.

43 €

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, 19. September

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.



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, 20. September

RADTOUR 10.00 - 13.00

Radtour nach Altenburg-Söll-Tramin und zurück [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.

TÖRGGELEABEND Ab 19.00 Uhr findet unser traditioneller Törggeleabend statt. Unser Küchenteam verwöhnt Sie mit Südtiroler Köstlichkeiten und Suser (Neuer Wein)

MITTWOCH, 21. September

WANDERUNG NACH MONTIGGL: Wir treffen uns um 10.30 Uhr an der Rezeption. Gemeinsam mit Herrn Moser wandern wir durch das Frühlingstal nach Montiggl. Rückkehr gegen 14.00Uhr mit Herrn Moser mit dem Seeleitenshuttle bzw. können Sie gerne auch wieder zurückwandern. Gesamte Gehzeit hin und Retour: ca. 3 Stunden. Schwierigkeitsgrad: leicht/mittel. (Jause inklusive) [Anmeldung an der Rezeption](#) – min. 6 Personen.



Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Franz und seinen **Spezialmassagen** sind Sie richtig. **ACHTUNG:** nur Montags & Mittwochs.

DONNERSTAG, 22. September



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

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. 24 Personen
- Beitrag 5€

[Anmeldung an der Rezeption](#)

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik vom HANG LOOSE DUO.

FREITAG, 23. September

GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG zum Penegal mit Josef

- Start 5.45 Uhr
- Rückkehr ca. 8.00 Uhr
- Min. 3 max. 8 Teilnehmer
- Kleines Gipfelbrühstück 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.

SPECKVERKOSTUNG um 16.30Uhr im Steinkeller. [Anmeldung an der Rezeption](#)- max. 35 Personen min. 2

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

SAMSTAG, 24. September

STRUDELBUFFET von 15.00 - 16.30 Uhr laden wir Sie herzlich zum Strudelbuffet beim Buffet im Speisesaal ein.



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

SONNTAG, 25. September

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 JOSUÉ ESAU.



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

Liebe Gäste, wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass diese Woche Videoaufnahmen mit einer Drone in unserem Hotel produziert werden. Sie werden nicht gefilmt und auch nicht zu erkennen sein. Die Aufnahmen werden lediglich für unseren Imagefilm verwendet. Lassen Sie sich nicht stören und genießen Sie Ihren Urlaub

FITNESSPROGRAMM



MIT PERSONALTRAINER HELMUTH

MONTAG, 19. September

8.15 - 09.00 Wassergymnastik

10.00 - 10.45 Cardiotraining

11.00 - 11.45 Pilates mit Pilatesball

16.00 + 17.00 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

DIENSTAG, 20. September

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 Altenburg-Söll-Tramin. Treffpunkt bei der Radgarage. E-Bikes gegen Gebühr. [Anmeldung an der Rezeption](#)

17.00 - 17.45 Bauch-Beine-Po

16.00 + 17.00 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

MITTWOCH, 21. September

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

10.00 - 10.45 Cardiotraining

11.00 - 11.45 Kräftigung mit Theraband

16.00 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

17.00 Saunaaufguss im Dampfbad mit Peeling

DONNERSTAG, 22. September

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

9.15 - 10.30 Joggen um den See

mit anschließendem Stretching

11.00 - 11.45 Balance mit Gymnastikball

17.00 - 17.45 Rückenfit

16.00 + 17.00 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG, 23. September

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](#)

16.00 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

17.00 Saunaaufguss im Dampfbad mit Peeling

SAMSTAG, 24. September

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

16.00 + 17.00 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

SONNTAG, 25. September

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](#)

16.00 + 17.00 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

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