

19. -25. OKTOBER



Genießen Sie ihren Urlaub und lassen Sie es sich so richtig gut gehen!  
Wir geben jeden Tag unser Bestes, um Ihnen einen unvergesslichen Urlaub zu ermöglichen!

## TIPP DER WOCHE

## WELLNESSBEHANDLUNG DER WOCHE

**MONTAG, 19. Oktober**  
-10.00 Uhr Kaltern und der Wein  
(Begrenzte Teilnehmerzahl, 12€)

**DIENSTAG, 20. Oktober**  
-7.30 – 12.30Uhr Bauernmarkt

**MITTWOCH, 21. Oktober**  
-08.00 – 13.00Uhr Wochenmarkt (Bekleidung)

**SONNTAG, 25. Oktober**  
-10.30 Erlebnis Weinverkostung im Weingut Seeperle  
(Begrenzte Teilnehmerzahl, 15€)

### Behandlung der Woche

#### Anspruchsvolles Rückenprogramm

Eine aufbauende Rückenbehandlung mit hochwirksamen natürlichen Wirkstoffen. Klangschalen und Schröpfgläser lösen Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessern die Wirbelsäulendynamik. Nachhaltige Entspannungen für Ihren Rücken. Befreien Sie sich von Belastungen und Blockaden und gehen sie aufrecht durchs Leben!

**Ca.50 min. 76,00€**

## GEFÜHRTE RUNDWANDERUNG DURCH CASTELFEDER

### Mit Roswitha

Erholung am Kraftort Castelfeder

Bei unserer Rundwanderung durch Castelfeder erkunden wir das historisch interessante Gebiet und das geschützte Biotop. Unterwegs lernen wir einige Pflanzen und deren Anwendung im Alltag kennen. Auf dem Gipfelplateau erblickt man das gesamte Etschtal zwischen Bozen und Salurn. Ein idealer Kraftort, um in sich zu gehen und Kraft zu tanken.

**Start:** 10:00 Uhr

**Gehzeit:** 1,5 Stunden

**Dauer insgesamt:** 5 h

**Höhenunterschied:** 100 Höhenmeter

**Wegstrecke:** 3 km

**Ausrüstung:** gute Schuhe, Regenschutz, Getränke,

#### zu Roswitha:

Ich bin Roswitha Weiss komme aus dem Sarntal, bin jetzt in seit über 10 Jahren in Tramin verheiratet und habe 3 Söhne. In den letzten Jahren habe ich mehrere Ausbildungen im Gesundheitsbereich absolviert (Kneippgesundheitstrainerin, Fnl Kräuterexpertin nach Schlifni, Metamorphische Methode, Reiki, Fastenleiterin).

### 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-Paddels kostenlos



Postet euer Lieblingsbild vom Hotel Seeleiten während eures Aufenthaltes auf Facebook oder Instagram und markiert uns.

Das schönste Bild wird mit einem 100€ Beauty-Gutschein am Ende der Saison 2020 prämiert.

# WOCHENPROGRAMM

## MONTAG

WEINDEGUSTATION: Um 16.30 Uhr lädt Sie Herr Moser in den hauseigenen Steinkeller ein, dort werden Spitzenweine aus Südtirol verkostet und Sie werden viel Wissenswertes über den Wein hören. Anmeldung an der Rezeption! Max. 35 Personen

WANDERSCHÄTZE: Unser Wanderführer Daniel ist von 20.45 Uhr bis 21.45 Uhr im Hotel und gibt Ihnen tolle Geheimtipps. Besondere Orte, schöne Plätze und vieles mehr. Daniel kennt sich bestens aus und beantwortet gerne Ihre Wanderfragen.

## DIENSTAG

YOGA: Um 08:15Uhr im Gymnastikraum.  
Anmeldung bis Montag, 15.00 Uhr an der Rezeption, mindestens 2 Teilnehmer.

KELLEREIBESICHTIGUNG DER KELLEREI ELENA WALCH: Start um 16:30Uhr vom Hotel mit dem Bus. Angekommen in der Kellerei erwartet uns eine spannende Führung durch die Kellerei Elena Walch mit anschließender Verkostung. Dauer 1,5h [Anmeldung an der Rezeption](#) max. 15 Personen  
**Bitte vergessen Sie nicht eine Maske und eine Jacke mitzunehmen!**

THEMENABEND WILD-KÜRBIS: Ab 19.00Uhr verwöhnen wir Sie mit einem köstlichen Menü. Die Hauptdarsteller sind Wild und Kürbis.

## MITTWOCH

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 Herr Moser mit dem Seeleitenshuttle bzw. können Sie gerne auch wieder zurückwandern. Gesamte Gehzeit hin und Retour: ca. 3 Stunden. Schwierigkeitsgrad: leicht/mittel. Teilnehmer min. 6  
[Anmeldung an der Rezeption!](#)

## DONNERSTAG

RADTOUR NACH ALTENBURG-SÖLL-TRAMIN: Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Tiefgarage bei den Fahrrädern. Gemeinsam mit unserem Personaltrainer Helmuth fahren wir nach Kaltern-Altenburg und über Söll-Tramin zurück. Wir werden gegen 13.00 Uhr wieder im Seeleiten ankommen.  
Anmeldung an der Rezeption!

TÖRGGELE ABEND: Ab 19.00 Uhr findet unser traditioneller Törggeleabend statt. Unser Küchenteam verwöhnt Sie mit Südtiroler Köstlichkeiten, gebratenen Kastanien, und einem typischen DESSERTBUFFET mit Buchtein und Kaiserschmarrn, Suser (Neuer Wein) u.v.m.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik vom **CHRIS KRAUSE**.

## FREITAG

BARBECUE: Ab 12.00Uhr mit Hühnchen vom Grill auf unserer Piazzetta.  
(Bei schlechter Witterung gibt es eine Alternative)

RUNDWANDERUNG DURCH CASTELFEDER mit Roswitha: Start 10:00Uhr, Rückkehr ca. 15:00Uhr (Anmeldung an der Rezeption, min. 3 Teilnehmer max. 8, Verpflegung nicht inklusive, mehr Infos auf der Rückseite)

## SAMSTAG

STRUDELBUFFET  
Ab 15.00 Uhr laden wir Sie herzlich zum Strudelbuffet an die Hotelbar „Ambra“ ein. (bis 16.30Uhr)

## SONNTAG

YOGA: Wir treffen uns um 8.15 Uhr an der Rezeption und gehen dann gemeinsam in unseren Gymnastikraum. Anmeldung bis Samstag, 15.00 Uhr an der Rezeption, mindestens 2 Teilnehmer.

EMPFANGSAPERITIF: Von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr an der Hotelbar „Ambra“ mit Köstlichkeiten aus Küche und Keller. Anschließend verwöhnen wir Sie mit einem köstlichen Galadinner.

Ab 21.00Uhr LIVEMUSIK von **DANIEL FAZIO**.

# FITNESSPROGRAMM

## MONTAG

08:15 - 09:00 Wassergymnastik  
10:00 - 10:45 Cardiotraining  
11:00 – 11:45 Bauch-Beine-Po  
15:00 + 16:00 + 17:00 Saunaaufguss

## DIENSTAG

08:15 – 09:15 Yoga (Anmeldung bis Montag 15.00Uhr, Treffpunkt direkt am Privatstrand)  
09:15 - 10:30 Joggen- Laufen um den See  
Anschließend Stretching  
11:00 – 11:45 Kräftigung mit Theraband  
15:00 + 16:00 + 17:00 Saunaaufguss  
17:00 – 17:45 Pilates mit Pilatesring

## MITTWOCH

08:15 - 09:00 Wassergymnastik  
10:00 - 10:45 Stabilität mit Flexibar  
11:00 – 11:45 Balance mit Pezziball  
15:00 + 16:00 + 17:00 Saunaaufguss  
17:00 – 17:45 Rückenfit

## DONNERSTAG

08:15 - 09:00 Wassergymnastik  
10:00 -13:00 Radtour nach Altenburg-Söll-Tramin  
(mittelschwer, [Anmeldung an der Rezeption](#))  
15:00 + 16:00 + 17:00 Saunaaufguss  
17:00 – 17:45 Zirkeltraining

## FREITAG

08:15 - 09:00 Wassergymnastik  
10:00 – 10:45 Fitnessberatung  
11:00 – 11:45 Kräftigung mit Kleinhanteln  
15:00 + 16:00 + 17:00 Saunaaufguss

## SAMSTAG

08:15 – 09:00 Wassergymnastik  
15:00 + 16:00 + 17:00 Saunaaufguss

## SONNTAG

08:15 - 09:15 Yoga ([Anmeldung bis Samstag 15.00Uhr](#))

Treffpunkt im Fitnessraum oder bei Wassergymnastik im Hallenband (Außer anders angegeben)

Infos zum Hotel, der Umgebung,  
und vieles mehr finden Sie unter:  
**[hotelseeleiten.guestnet.info](http://hotelseeleiten.guestnet.info)**

Wir bitten unsere Gäste beim Abendessen  
elegante Kleidung und elegante Schuhe  
zu tragen.