

SONNENAUFANGSWANDERUNG AM MENDELKAMM MIT ROSWITHA

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 17.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, ev. 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/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.



WELLNESSBEHANDLUNG DER WOCHE

MEDIZINISCHE KOSMETIKBEHANDLUNG
VON MESOESTETIC

PRODUKT DER WOCHE

CELL STEM SERUM
RESTRUCTURATIV
(STAMMZELLENKOSMETIK)



87 €

UNSERE SPA NINFEA IST TÄGLICH VON 8.00 – 19.00 UHR FÜR SIE GEÖFFNET
Unser SPA-Team freut sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Sara, Julia, Stefanie & Magdalena

WOCHENPROGRAMM


MONTAG, 20. Juni

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** (Kosmetik mit Stammzellen) verwöhnen.

DIENSTAG, 21. Juni

RADTOUR 10.00 - 13.00 Radtour nach Kaltern-Altenburg-Söll-Tramin und wieder 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.

WEIN (ER)LEBEN: Start 10.00 Uhr. Weingüter erkunden rund um das Überetsch. Weinexperte Martin begleitet Sie durch Rebanlagen, gibt professionelle Informationen über Bodenkunde, Anbauformen, Sortenspiegel u.v.m. Sie werden insgesamt 6 Weine und am Schluss Destillate und Schokolade verkosten. Ein Genießer-Erlebnis! Dauer ca. 5 Stunden.


Preis € 65,00 p.P. max. 8 - min. 6 Personen, Anmeldung an der Rezeption bis Montag 10.00 Uhr. Transfer mit Kleinbus

SÜDTIROLER SPEZIALITÄTENABEND Ab 19.00 Uhr verwöhnen wir Sie mit einem Südtiroler Menü.


MITTWOCH, 22. Juni

WANDERUNG NACH MONTIGGL Wir treffen uns um 10.30 Uhr an der Rezeption. Gemeinsam mit Herrn Moser wandern wir durch das Frühlingstal nach Montiggel. Rückkehr gegen 14.00 Uhr mit Herr Moser 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**

DONNERSTAG, 23. Juni

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

FAHRT ZUR OPER AIDA NACH VERONA: nähere Infos folgen noch.

KELLEREI- UND BRAUERREIBESICHTIGUNG MIT VERKOSTUNG

Um 16.15 Uhr im Weingut Moser. 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, 24. Juni

GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG

am Mendelkamm mit Roswitha

- Start 3.30 Uhr
- Rückkehr ca. 7.30 Uhr
- Teilnehmer mind. 3 max. 8 Teilnehmer
- 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**.


BARBECUE ab 12.00 Uhr mit Hähnchen vom Grill auf unserer Piazzetta. Bei schlechter Witterung gibt es eine Alternative

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

SAMSTAG, 25. Juni

KUCHENBUFFET ab 15.00 Uhr laden wir Sie herzlich zum Kuchenbuffet ein.


FAHRT ZUR OPER NABUCCO NACH VERONA: nähere Infos folgen noch.

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

SONNTAG 26. Juni

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 Ich&Du.

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

FITNESSPROGRAMM



MIT PERSONALTRAINER HELMUTH

MONTAG 20. Juni

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

10.00 - 10.45 Cardiotraining

11.00 - 11.45 Pilates mit Pilatesball

16.30 + 17.30 + 18.30 Saunaaufguss in der Spa Sensea

DIENSTAG 21. Juni

8.15 - 9.30 Yoga am See um 08.15 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela zu Fuß zum See runter. 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

Treffpunkt um

10.00 Uhr in der Fahrradgarage.

Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Kaltern-Altenburg-Söll-Tramin und zurück (HELMPLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung notwendig)

Anmeldung an der Rezeption

17.00 - 17.45 Bauch-Beine-Po

16.30 + 17.30 + 18.30 Saunaaufguss in der Spa Sensea

MITTWOCH 22. Juni

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

10.00 - 10.45 Fitnessberatung

11.00 - 11.45 Balance mit Gymnastikball

16.30 + 18.30 Saunaaufguss in der Spa Sensea

17.30 Saunaaufguss im Dampfbad mit Peeling

DONNERSTAG 23. Juni

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

9.15 - 10.30 Laufen-Joggen um den Kalterer See. Anschließend Stretching

11.00 - 11.45 Zirkeltraining

16.30 + 17.30 + 18.30 Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG 24. Juni

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

10.00 - 12.00 Stand-Up-Paddle am Kalterer See **Anmeldung an der Rezeption**

16.30 + 18.30 Saunaaufguss in der Spa Sensea

17.30 Saunaaufguss im Dampfbad mit Peeling

SAMSTAG 25. Juni

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

16.30 + 17.30 + 18.30 Saunaaufguss in der Spa Sensea

SONNTAG 26. Juni

8.15 - 9.30 Yoga am See um 08.15 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Petra zu Fuß zum See runter. Dort beginnen Sie den Tag mit viel positiver Energie.

Treffpunkt um 8.15 Uhr an der Rezeption

Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr

16.30 + 18.30 Saunaaufguss in der Spa Sensea

17.30 Saunaaufguss im Dampfbad mit Peeling

TREFFPUNKT IST IMMER IM GYM RECREA
BEI WASSERGymNASTIK IM HALLENBAD
(AUSSER ANDERS ANGEGBEN)