

## SONNENAUFGANGSWANDERUNG 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, 26. 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, 27. September

**RADTOUR** 10.00 - 13.00

Radtour nach Neumarkt-Kurtinig-Margreid zurück über Tramin  
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)

**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik von ELISA VENTURIN.

## MITTWOCH, 28. 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, 29. 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 von PENNY LANE.

## FREITAG, 30. 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

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

## SAMSTAG, 01. Oktober

**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, 02. Oktober

**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 DANIEL FAZIO



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

# FITNESSPROGRAMM



MIT PERSONALTRAINER HELMUTH

## MONTAG, 26. September

**8.15 - 09.00** Wassergymnastik

**10.00 - 10.45** Cardiotraining

**11.00 - 11.45** Bauch-Beine-Po

**16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## DIENSTAG, 27. September

**8.15 - 9.30** Yoga

Um 08.15 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag  
Treffpunkt um 8.15 Uhr an der Rezeption.  
Anmeldung bis Montag 15.00 Uhr

**10.00 - 13.00** Radtour nach Neumarkt-Kurtinig-Margreid zurück nach Tramin  
Treffpunkt bei der Radgarage.  
E-Bikes gegen Gebühr.

Schwierigkeitsgrad: leicht  
Anmeldung an der Rezeption

**17.00 - 17.45** Zirkeltraining

**16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## MITTWOCH, 28. September

**8.15 - 9.00** Wassergymnastik

**10.00 - 10.45** Fitnessberatung

**11.00 - 11.45** Balanceübungen mit Gymnastikball

**16.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

**17.00** Saunaaufguss im Dampfbad mit Peeling

## DONNERSTAG, 29. September

**8.15 - 9.00** Wassergymnastik

**10.00 - 10.45** Kräftigung mi Theraband

**11.00 - 11.45** Fitness mit Kleinhanteln

**17.00 - 17.45** Pilates mit Pilatesring

**16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## FREITAG, 30. September

**8.15 - 9.00** Wassergymnastik

**10.00 - 12.00** SUP'N SIP Tryout  
Treffpunkt am Lake House.  
Anmeldung an der Rezeption

**16.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

**17.00** Saunaaufguss im Dampfbad mit Peeling

## SAMSTAG, 01. Oktober

**8.15 - 9.00** Wassergymnastik

**16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SONNTAG, 02. Oktober

**8.15 - 9.30** Yoga

Um 08.15 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Petra mit viel positiver Energie in den Tag  
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.