

WANDERUNG NACH CAVALESE, INS BENACHBARTE FLEIMSTAL MIT WANDERFÜHRER JOSEF

Der Ort Cavalese ist Verwaltungssitz des Fleimstals (Val di Fiemme) und blickt auf eine Jahrhunderte alte, bewegte Geschichte zurück. Zeuge davon ist die Fleimser Selbstverwaltung, die Magnifica Comunità di Fiemme, welche noch heute ausgedehnte Wälder und Almen besitzt, und dessen Statut im Jahre 1111 auch vom Trientner Fürstbischof bestätigt wurde. Ausgehend vom Pass San Lugano folgen wir abwärts einem kleinen Tal entlang, gelangen sodann auf eine weite Wiesenebene mit schöner Aussicht auf die Lagorai-Berge, Latemar- und Palagruppe. Wir durchqueren den Ort Castello und gelangen schließlich nach Cavalese; nach einer Rast mit Einkehr fahren wir mit dem Linienbus zurück nach San Lugano.

- START** am Freitag 31.März um 9.30 Uhr
GEHZEIT 3,5 Stunden
HÖHENUNTERSCHIED 300 Höhenmeter
WEGSTRECKE ca. 9 km
ANFORDERUNGEN problemlose und leichte Wanderung auf Forstwegen, Steigen und wenig befahrenen Nebenstrassen.
AUSRÜSTUNG gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Kopfbedeckung, Proviant, gefüllte Trinkflasche, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke
EXTRA mobil & aktiv Card für die Rückfahrt mit dem Linienbus
EINKEHRMÖGLICHKEIT verschiedene Restaurants, Cafè's und Bars in Cavalese, Trientner Küche

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 11 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 @hotelseeleyen

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

ZIRBEL ACTIV

Die bei der aktivierenden Kräuterölmassage verwendeten Zirbelholzstäben regenerieren und beleben den Körper. Sie fühlen sich befreit, geschmeidig und beweglich.

Ca. 50 min 85 €

PRODUKT DER WOCHE

BIO C. - BODY LOTION - NUTRIENT

Birke, Fenchel, Ysop, Schafgarbe
Diese nährende Ganzkörperlotion spendet Feuchtigkeit, bindet Wasser und den Hydrolipidmantel. Ideal für trockene, feuchtigkeitsarme und sensible Haut.



23 €

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

Unser SPA-Team freut sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen zu dürfen. Sara, Stefanie & Giuseppe

WOCHENPROGRAMM

MONTAG, 27. März

KÜCHENVORSTELLUNG Wir treffen uns um 10.45 Uhr an der Rezeption. Florian 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** verwöhnen.

DIENSTAG, 28. März



Nach einer Fahrradtour empfehlen wir eine **Sportmassage** 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.

MITTWOCH, 29. März

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, 30. März



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

RADTOUR 10.00 - 13.00 Radtour zu den Montiggler Seen **Anmeldung an der Rezeption**

KELLEREI- UND BRAUERREIBESICHTIGUNG 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 (only Adults)
- Beitrag 5€

• **Anmeldung an der Rezeption**

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von PENNY LANE.

FREITAG, 31. März

GEFÜHRTE WANDERUNG

nach Cavalese mit Wanderführer Josef.

- Start 9.30 Uhr
- Rückkehr ca. 17.00 Uhr
- Teilnehmer mind. 3 max. 8 Teilnehmer
- Einkehrmöglichkeit mehrere
- Mehr Infos auf der Rückseite
- **Extra:** mobil & aktiv Card mitbringen
- **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 Florian mit einem köstlichen Dessertbuffet.

SAMSTAG, 01. April

SÜSSE KÖSTLICHKEITEN von 15.00 Uhr - 16.30 Uhr von unserem Hauspatissiere Florian in der Showküche.



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

SONNTAG 02. April

EMPFANGSAPERITIF von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr an der Hotelbar Vitae mit edlen Tropfen. Anschließend Themenabend im Restaurant Terra.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von BENEDIKT.



Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Giuseppe und seiner **Taylor-made Massage** sind Sie richtig.

FITNESSPROGRAMM



MIT PERSONALTRAINER HELMUTH

MONTAG 27. März

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

11.00 - 11.45 Qi Gong

16.00+17.00+18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

DIENSTAG 28. März

8.15 - 9.15 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

17.00 - 17.45 Bauch-Beine-Po

16.00+17.00+18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

MITTWOCH 29. März

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

11.00 - 11.45 Kräftigung mit Theraband

16.00+17.00+18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

DONNERSTAG 30. März

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

10.00 - 13.00 Radtour

Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.

Zusammen mit Helmuth fahren wir zu den **Montiggler Seen** und wieder zurück (HELMPFLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)

16.00+17.00+18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG 31. März

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

11.00 - 11.45 Zirkeltraining

16.00+17.00+18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

SAMSTAG 01. April

8.15 - 9.00 Wassergymnastik

16.00 17.00 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

SONNTAG 02. April

8.15 - 9.15 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 Samstag 15.00 Uhr

16.00+17.00+18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

TREFFPUNKT IST IMMER IM GYM RECREA
BEI WASSERGYMNASTIK IM HALLENBAD
(AUSSER ANDERS ANGEGEBEN)