

## GEFÜHRTE RUNDWANDERUNG AM SALTEN ZUR KROKUSBLÜTE MIT WANDERFÜHRER JOSEF

Der Salten ist ein typisches Mittelgebirge, sanft gewellt und mit ausladenden, offenen Lärchenwiesen, die seit Jahrhunderten von den Bauern gepflegt und bewirtschaftet werden. Im Frühjahr, wenn die Wiesen zu grünen beginnen, blühen überall die Krokusse. Wir beginnen unsere Wanderung im Bergdorf Mölten auf ca. 1.200 m, wandern zuerst durch Wald aufsteigend bis zur Jausenstation Gschnofer Stall mit einer evtl. ersten Einkehrmöglichkeit; nun weiter durch die sanfte Wiesenlandschaft bis zum freistehenden Gehöft Langfenn mit Gasthof und romanischem Kirchlein zum Hl. Jakob. Hier kehren wir ein und halten unsere Mittagspause. Gut gestärkt wandern wir über Wirtschaftswege zurück nach Mölten.

In Mölten bietet sich ein Besuch in der Sektkellerei Arunda an; es ist die höchstgelegene Sektkellerei Europas und der größte Produzent Südtirols. Je nach Zeitplan und Interesse der Teilnehmer kann kurzfristig ein Besuch mit Verkostung organisiert werden.

<b>START</b>	am <b>Freitag 18. April</b> um <b>9.30 Uhr</b>
<b>GEHZEIT</b>	3,5 Stunden
<b>HÖHENUNTERSCHIED</b>	350 Höhenmeter
<b>WEGSTRECKE</b>	ca. 11 km
<b>ANFORDERUNGEN</b>	durchwegs leichte Wanderung auf guten Steigen und Naturwegen
<b>AUSRÜSTUNG</b>	gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Pullover, gefüllte Trinkflasche, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke.
<b>EINKEHRMÖGLICHKEIT</b>	Jausenstation Gschnofer Stall, Gasthof Langfenn (gute Südtiroler Kost, Zutaten aus eigener Produktion oder unmittelbarer Nähe)

### UNSER TIPP

Drehen Sie doch mal eine Runde auf dem Stand-Up-Paddle am frühen Morgen.  
Genießen sie die idyllische Ruhe des Sees.

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.



## SPABEHANDLUNG DER WOCHE

### THERAPEUTISCHE HEILMASSAGE MIT ANNA

Unabhängig von Ihren Beschwerden - ob Verspannungen, Dysbalancen oder Durchblutungsstörungen - lindern unsere Therapeuten mit gezielten Massagen Schmerzen und fördern die Regenartion. Eine wirkungsvolle Methode zur Entspannung und Schmerzlinderung.

50 min | 130 €

## PRODUKT DER WOCHE

### CBD POMMADE - SPORT HOT

Ein medizinisches Produkt, mit Hanföl und CBD. Geeignet zum aufwärmen der Muskeln, Lösen von Muskelverspannungen und Ermüdungsgefühlen nach körperlicher Aktivität.

45 €



### 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, Anna, Katharina, Stephanie & Giuseppe

# WOCHENPROGRAMM

## MONTAG, 14. April

**KÜCHENVORSTELLUNG** Wir treffen uns um 10.45 Uhr an der Rezeption. Küchenchef Eddi gibt Ihnen Einblick hinter die Kulissen und verrät Ihnen den ein oder anderen Geheimtipp.

**Anmeldung an der Rezeption** max. 15 Personen



Lassen Sie sich in unserer Ninfea Spa von einer entspannenden **Gesichtspflege** verwöhnen. Ein sofortiger Lifting Effekt mit unserer medizinischen Linie oder eine entspannende Pflege von unserer regionalen und biologischen Linie? Bei uns finden Sie für jeden Bedarf die passende Lösung!

**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

## DIENSTAG, 15. April

**RADTOUR (MITTEL)** 10.00 - 14.00

um den Mitterberg **Anmeldung an der Rezeption**



Nach den sportlichen Aktivitäten mit Helmuth empfehlen wir Ihnen bei uns eine **Ecopassion Deep Opener Massage** um die Muskulatur zu lockern und somit steht nichts mehr 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. Mit Produkten zu 95%+ aus der Region Südtirol-Trentino.

## MITTWOCH, 16. April

**WANDERUNG NACH MONTIGGL** Wir treffen uns um 11.00 Uhr an der Rezeption. Gemeinsam mit Wanderführer Franz wandern wir durch das Frühlingstal nach Montiggel. Rückkehr gegen 14.00 Uhr 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** Außerdem ist unser **Physiotherapeut** Daniele heute von 15.00 Uhr- 18.00 Uhr hier.

TIPP

## OSTERSONNTAG

### OSTERÜBERRASCHUNG IM GARTEN

Der Osterhase hat für jeden Gast, ob Groß oder Klein, 1 Überraschung im Garten versteckt

## DONNERSTAG, 17. April



Brauerei- und Kellereibesichtigung ist nichts für Sie? Stattdessen laden wir Sie ein, unser einzigartiges **Signature Treatment** zu erleben und bei einem entspannenden Fußbad unseren köstlichen Weinlaubtee zu genießen!

**RADTOUR (LEICHT)** 10.00 - 13.00

Auer-Neumarkt-Montan-Kalditsch **Anmeldung an der Rezeption**

### 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. 22 Personen (only Adults)

**Anmeldung an der Rezeption**

**BELLA ITALIA SPEZIALITÄTENABEND** Ab 19.00 Uhr verwöhnen wir Sie mit einem typisch italienischen Menü.

**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik von Tonal Acoustic Duo.

## FREITAG, 18. April

**GEFÜHRTE RUNDWANDERUNG**

**am Salten** mit Wanderführer Josef.

- Start 9.30 Uhr
- Rückkehr ca. 16.00 Uhr
- Teilnehmer mind. 3
- Mehr Infos auf der Rückseite
- **Anmeldung an der Rezeption** bis Donnerstag 20 Uhr



Tun Sie sich und Ihren Füßen was gutes und genießen Sie eine **Fußstimulierende Massage** nach der morgendlichen Wanderung mit Josef. Außerdem ist unser **Physiotherapeut** Daniele heute von 15.00 Uhr- 18.00 Uhr hier.

**BARBECUE** 12.00-14.30 Uhr

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

## SAMSTAG, 19. April

**SÜSSE KÖSTLICHKEITEN** von 15.00 Uhr - 16.30 Uhr verwöhnt Sie unser Hauspatissiere Florian mit Süßem vom Buffet.



Angekommen oder noch die letzten Tage genießen? Erleben Sie unsere **4 Elemente Massage** - zu welchen Element fühlen Sie sich hingezogen? Wir freuen uns Ihnen ein unvergessliches Erlebnis zu bieten!

## SONNTAG 20. April

**OSTERBRUNCH** von 7.30 Uhr bis 14.30 Uhr.

**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 7 times easy.



Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Giuseppe und seiner **Tailored for your senses** Massage sind Sie goldrichtig!

# FITNESSPROGRAMM



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

## MONTAG 14. April

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Cardiotraining
- 11.00 - 11.45** Bauch-Beine-Po
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## DIENSTAG 15. April

- 8.00 - 9.00** Yoga  
Um 8.00 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag. **Treffpunkt um 8.00 Uhr im Fitnessraum**  
**Anmeldung bis Montag 15.00 Uhr**
- 10.00 - 14.00** Radtour (mittel)  
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.  
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Auer-Neumarkt-Kurtinig-Margreid-Tramin (HELMPFLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## MITTWOCH 16. April

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Fitnessberatung
- 11.00 - 11.45** Workout mit Kleinhanteln
- 15.00** Peeling im Dampfbad
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## DONNERSTAG 17. April

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 13.00** Radtour (leicht)  
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.  
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Auer-Neumarkt-Montan-Kalditsch (HELMPFLICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## FREITAG 18. April

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 11.00 - 11.45** Übungen mit Theraband
- 17.00 - 17.45** Zirkeltraining
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SAMSTAG 19. April

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 15.00** Peeling im Dampfbad
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SONNTAG 20. April

- 8.00 - 9.00** Yoga  
Um 8.00 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag. **Treffpunkt um 8.00 Uhr im Fitnessraum**  
**Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr**
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

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