

GEFÜHRTE WANDERUNG NACH CAVALESE 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 28.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, wetterfeste Kleidung, Pullover, gefüllte Trinkflasche, kleiner Snack, evtl. Wanderstöcke.
EINKEHRMÖGLICHKEIT verschiedene Restaurants, Cafè's und Bars in Cavalese.
EXTRA Südtirol Guest Pass für die Rückfahrt mit dem Linienbus

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 Regeneration. 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, 24. März

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!

DIENSTAG, 25. März

RADTOUR (LEICHT) 10.00 - 13.00

Auer-Neumarkt-Kurtinig-Margreid-Tramin

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.

MITTWOCH, 26. März

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.

DONNERSTAG, 27. März



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!

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. 22 Personen (only Adults)

Anmeldung an der Rezeption

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von POWER JOE.

FREITAG, 28. März

GEFÜHRTE WANDERUNG

nach Cavalese mit Wanderführer Josef.

- Start 9.30 Uhr
- Rückkehr ca. 16.00 Uhr
- Teilnehmer mind. 3
- Einkehrmöglichkeiten in Cavalese
- 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 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, 29. März

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 30. März

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 NICO PLATTER.



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 24. März

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45 Fitnessberatung
- 11.00 - 11.45 Rückenfit
- 16 + 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

DIENSTAG 25. März

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

MITTWOCH 26. März

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45 Cardiotraining
- 11.00 - 11.45 Kräftigung mit Theraband
- 15.00 Peeling im Dampfbad
- 16 + 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

DONNERSTAG 27. März

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 10.00 - 11.00 Joggen um den Kalterersee
- 17.00 - 17.45 Pilates
- 16 + 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG 28. März

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 11.00 - 11.45 Balance mit Pezziball
- 16 + 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

SAMSTAG 29. März

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

SONNTAG 30. März

- 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)