

GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG AM MENDELKAMM MIT WANDERFÜHRER JOSEF

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 die 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 20. September um 5.15 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, Stirn- oder Taschenlampe, evtl. Wanderstöcke.
VERPFLEGUNG kleines Gipfelfrühstück

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 @hotelseeleiten

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 INKLUSIVE PRODUKTE

GLOW UP EXPRESS

Erleben Sie eine strahlende Verwandlung in nur 25 Minuten mit einer revitalisierenden Glow-Up-Behandlung, die ein Peeling und eine erfrischende Eisroller-Massage umfasst.

Das Besondere an dieser Behandlung? Sie erhalten ein exklusives Paket als Geschenk, das ein Peeling, eine Tagescreme und einen Eisroller beinhaltet - alles von unserer medizinischen Linie Mesoestetik!



25 min | 169 €

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, Katharina, Stephanie & Giuseppe

WOCHENPROGRAMM

MONTAG, 16. September

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

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, 17. September

RADTOUR (LEICHT) 10.00 - 13.00 mit Helmuth nach Tramin-Kurtatsch-Neumarkt und wieder zurück

Anmeldung an der Rezeption



Nach dem Sport empfehlen wir eine **Ecopassion Deep Opener Massage** 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, 18. September

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 15.00 Uhr.

- 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 Montiggel Walde. **Light Legs**.

DONNERSTAG, 19. September

RADTOUR (ANSPRUCHSVOLL) 10.00 - 14.00 mit Helmuth nach S.Lugano - Truden und wieder zurück

Anmeldung an der Rezeption



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

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**

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

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von TRACY MERANO.

FREITAG, 20. September

GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG am Mendelkamm mit Wanderführer Josef

- Start 5.15 Uhr
- Rückkehr ca. 8.30 Uhr
- Teilnehmer mind. 3 max. 8 Teilnehmer
- 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 **Fußstimmulierende Massage**.

BARBECUE ab 12.00 Uhr mit Hähnchen vom Grill.

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

SAMSTAG, 21. September

FIT MIT KNEIPP mit Giuseppe in der Kneipp-Anlage von Altenburg Start 10.30 Uhr. Rückkehr gegen 12.00 Uhr

Anmeldung bis Freitag 20.00 Uhr an der Rezeption max. 8 min. 3

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



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

SONNTAG, 22. September

EMPFANGSAPERITIF von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr an der Hotelbar Vitae mit edlen Tropfen. Anschließend erwartet Sie eine kulinarische Geschmacksreise im Restaurant Terra.



Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Giuseppe und seiner **Tailored for your senses massages** sind Sie richtig.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von NICO PLATTER.

FITNESSPROGRAMM



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

MONTAG, 16. September

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

DIENSTAG, 17. September

- 7.45 - 9.00 Yoga am See
Gemeinsam gehen wir um 7.45 Uhr zum LAKE HOUSE. Dort starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag.
Treffpunkt um 7.45 Uhr an der Rezeption
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 Tramin-Kurtatsch-Neumarkt und wieder zurück (HELMPF LICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 17.00 - 17.45 Bauch-Beine-Po
- 16 + 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

MITTWOCH, 18. September

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45 Cardiotraining
- 11.00 - 11.45 Balance mit Pezziball
- 17.00 Saunaaufguss mit Peeling im Dampfbad
- 16.00 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

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

DONNERSTAG, 19. September

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 10.00 - 14.00 Radtour (anspruchsvoll)
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach S.Lugano - Truden und wieder zurück (HELMPF LICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 17.00 - 17.45 Pilates mit Pilatesball
- 16 + 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG, 20. September

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 10.00 - 12.00 Stand Up Paddle @ Lake House
Anmeldung an der Rezeption (ab 14 Jahren)
- 16 + 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

SAMSTAG, 21. September

- 8.15 - 9.00 Wassergymnastik
- 10.30 - 12.00 Fit mit Kneipp mit Giuseppe in der Kneipp-Anlage von Altenburg
Anmeldung bis Freitag 20.00 Uhr
Treffpunkt an der Rezeption
- 17.00 Saunaaufguss mit Peeling im Dampfbad
- 16.00 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea

SONNTAG, 22. September

- 7.45 - 9.00 Yoga am See
Gemeinsam gehen wir um 7.45 Uhr zum LAKE HOUSE. Dort starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag.
Treffpunkt um 7.45 Uhr an der Rezeption
Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr
- 16 + 17 + 18.00 Saunaaufguss in der Spa Sensea