

das Überetsch, 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 Lagoraikette.

Nach dem Sonnenaufgang wandern wir auf dem Waldweg zurück zum Ausgangspunkt am Mendelpass. Treffpunkt: um 03:00 Uhr an der Rezeption Gesamtgehzeit: ca 2 - 2,5 Stunden Höhenunterschied: 300 Höhenmeter

Gesamtwegstrecke: ca. 6 km Leichte Wanderung, etwas Trittsicherheit gefordert Ausrüstung: gutes Schuhwerk, warme Kleidung, evtl. Wechsel T-Shirt, Pullover, Mütze, evtl. Wanderstöcke; Verpflegung: kleines Gipfelbrühstück Rückkehr: ca. 9 Uhr

Samstag, 27.07

- 08:15 Uhr: *Yoga mit Magdalena
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- 08:30 Uhr: Aquafitness
Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 50 Min.
- 10:00 Uhr: Traumreise - Meditation
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 45 Min.
- 11:00 Uhr: Stretch and Relax
im Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.
- 14:30 Uhr: „Progressive Muskelrelaxation“
im Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min
- 16:00 Uhr: Peeling in der Dampfsauna
- 17:00 Uhr: Entspannungsaufguss in der finnischen Sauna
mit den ätherischen Ölen Zirbelkiefer, Lavendel, Zitrone
- 18:00 Uhr: Waldaufguss in der finnischen Sauna
mit den ätherischen Ölen Latschenkiefer, Zirbelkiefer und Fichte

*Wir bitten um Anmeldung bis am Vortag um 19:00 Uhr.
Für die Teilnahme an unseren Yogakursen verrechnen wir 12€ pro Kurs.

Wetterbedingte Änderungen möglich.

Für die Wanderungen:

Erforderliche Ausrüstung: Rucksack, Trekking- oder Bergschuhe, Regenschutz, Sonnenschutz, Handschuhe und Mütze, evtl. Wanderstöcke.
Anfahrt zur Wanderung mit unserem Hotelbus.

Verpflegung und Getränke. Die Seilbahnfahrten begleichen die Teilnehmer selbst. Gerne können Sie im Hotel ein Lunchpaket zum Mitnehmen bestellen.
Anmeldung erforderlich.



AKTIVPROGRAMM

GIPFELWOCHE

22.07. – 28.07.2024

GARTEN DER GENÜSSE

Frühstücksbuffet	von 07.30 Uhr bis 10.30 Uhr
Light Lunch	von 13.00 Uhr bis 14.45 Uhr
Kuchenbuffet	von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Abendessen	von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Montag, 22.07

08:15 Uhr: *Yoga mit Anna

Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

08:30 Uhr: *Gipfelwanderung zum Gantkofel (1.866m)



Wir fahren mit dem Hotelbus zum Gampenpass (1.518m) und weiter zu einem kleinen Parkplatz im Wald. In ca. 45 Minuten mäßiger Steigung erreichen wir den wunderschönen Felixer Weiher (1.604m). Von dort geht es dann

zunächst hinunter in einen tiefen Sattel und dann wieder aufsteigend. In ca. 1h 45 ab dem Weiher erreichen wir die Kuppe des aussichtsreichen Gipfels des Gantkofels.

Treffpunkt: 08:30 Uhr an der Rezeption

Gesamtgehzeit: ca. 4h 30 Min.

Höhenunterschied: 730m hoch und hinunter

Gesamtwegstrecke: ca. 14 km

Mittelschwere Wanderung. Gute Grundkondition erforderlich. Gut begehbare Wege und kein besonderes Können notwendig. Rückkehr ca 17 Uhr. Verpflegung:

Lunchpaket vom Hotel (keine Einkehrmöglichkeit)

18:30 Uhr: Familie Theiner lädt zum Aperitif

Dienstag, 23.07

08:30 Uhr: Aquafitness

Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 50 Min.

10:00 Uhr: Traumreise - Meditation

Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 45 Min.

11:00 Uhr: Stretch and Relax

im Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.

14:30 Uhr: „Progressive Muskelrelaxation“

im Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min

16:00 Uhr: Peeling in der Dampfsauna

17:00 Uhr: Entspannungsaufguss in der finnischen Sauna mit den ätherischen Ölen Zirbelkiefer, Lavendel, Zitrone

18:00 Uhr: Waldaufguss in der finnischen Sauna mit den ätherischen Ölen Latschenkiefer, Zirbelkiefer und Fichte

Mittwoch, 24.07

08:15 Uhr: *Yoga mit Anna

Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

08:30 Uhr: *Gipfelwanderung zur Mutspitze (2.291m)

Wir fahren mit dem Hotelbus nach Dorf Tirol. (650m) Dort fahren wir mit der Seilbahn nach Hochmut (1.400m), wo wir unsere Wanderung starten. Wir gehen zunächst hoch zum Bergrestaurant Mutkopf (1.684m) und dann weiter



zur Mutspitz. Der Gipfel bietet einen herrlichen Blick über das Meraner Land, die nahen Berge der Texelgruppe, das Passeiertal, das Etschtal und dem Vinschgau.

Treffpunkt: 08:30 Uhr an der Rezeption Gesamtgehzeit: ca. 4h Höhenunterschied: 891m hoch und 891m hinunter

Gesamstrecke: ca 8 km Mittelschwere Wanderung. Gute Grundkondition erforderlich. Gut begehbare Wege und kein besonderes Können notwendig. Gemeinsame Mittageinkehr:

Gasthaus Mutkopf Rückkehr: ca. 16:00 - 16:30 Uhr

Donnerstag, 25.07

08:15 Uhr: *Yoga mit Magdalena

Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

14:00 Uhr: *Winzerfahrt zum Bioweingut Haderburg

Wir fahren gemeinsam zum Weingut „Haderburg“ oberhalb von Salurn. Während einer spannenden Hof- und Kellerbesichtigung erfahren wir sehr viel über den Anbau und die Herstellung des besonderen Weines und Sektes mit anschließender Verkostung.

Rückkehr: ca. 18:00

Teilnahme kostenfrei.

ab 19:30 Uhr: Dessert-Livecooking an der Bar mit Live-Musik

Freitag, 26.07

03:00 Uhr: *Sonnenaufgangswanderung zur Lavinaspitz



Auf der Lavinaspitz 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, →