

## Warme Küche

**Täglich** durchgehend warme à la Carte Küche  
von **12.00 Uhr bis 17.00 Uhr**  
in unserem Restaurant.

### Unser Tipp:

#### **AROSEA Club Sandwich**

(Paarlbrötchen, Fichtensprossenmayonnaise, Salat, gekochtes Ei,  
Tomate, Hühnerbrust, gebackene Zwiebelringe, Speck)

1 Club Sandwich € 13,00



## Cucina calda

À la carte **ogni giorno**  
dalle ore **12.00 alle ore 17.00**  
nel nostro ristorante.

### Nostro consiglio:

#### **AROSEA Club Sandwich**

(„Paarlbrötchen“, Mayonnaise di aglio e olio, insalata, uovo sodo,  
pomodoro, petto di pollo, anelli di cipolla fritti, speck)

1 Club Sandwich € 13,00



## Anspannungs- und Entspannungsprogramm

Bleiben Sie im Einklang mit Körper und Geist.  
Dafür bieten wir Ihnen unser Aktiv- und  
Fit Halte-Programm an!



Montag 06. Mai	Dienstag 07. Mai	Mittwoch 08. Mai	Donnerstag 09. Mai	Freitag 10. Mai	Samstag 11. Mai	Sonntag 12. Mai
<p><b>ULTNER BioBROT</b></p> <p>Die Bäckerei „Ultner Brot“ steht in der Tradition handwerklicher Tiroler Backkunst. Das Festhalten an der Tradition, die Suche nach althergebrachten Rezepturen und Verarbeitungsweisen hat den Bäckermeister Richard Schwienbacher über die Grenzen des Tales hinaus bekannt gemacht.</p> 	<p><b>14.30 – 15.20 Uhr</b> <b>Stretching</b> mit <b>Physiotherapeut Theo</b></p> <p>Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>09.00 – 09.40 Uhr</b> <b>ROSARIUM – Infostunde</b> mit Martha</p> <p>Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p><b>Sauna geöffnet ab 11.00 Uhr</b></p> <p>Unsere Saunen sind <b>täglich von 11.00 Uhr bis 19.30 Uhr</b> geöffnet.</p> 	<p><b>14.30 – 15.20 Uhr</b> <b>Stretching</b> mit <b>Physiotherapeut Theo</b></p> <p>Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>09.00 – 09.50 Uhr</b> <b>BBP (BauchBeinePo)</b> mit Thomas</p> <p>Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>Breuss – Massage</b></p> <p>Die Breuss – Massage ist eine energetische Wirbelsäulenmassage und bewirkt eine sanfte Lockerung und Streckung der Wirbelsäule und des Kreuzbeins.</p> <p>Besonders bei Bandscheibenleiden ist diese Methode effektiv. Die Massage, entwickelt von Rudolf Breuss, soll den Bandscheiben Geschmeidigkeit geben und sie elastischer werden lassen. Dies erfolgt durch die spezielle Technik und durch das Einreiben von Johanniskrautöl.</p> <p>Dauer 55 Minuten Preis Euro 73,00.-</p> 
<p><b>Ultner Höfeweg</b></p> <p>Eine informative Wanderrunde durch die alte und neue bäuerliche Welt des Ultentales. Die Wanderroute beginnt und endet auch wieder in Kuppelwies beim Zogger-Stausee. Von dort führt Sie der Weg durch Wiesen und Wald von Hof zu Hof. Die Wanderung verläuft recht eben mit einigen Auf- und Abstiegen.</p> 	<p><b>Nationalparkhaus „Lahner Säge“</b></p> <p>In der jahrhundertealten „Lahner Säge“ in St. Gertraud, wo bis in die 70er Jahre die Bauern ihr Holz zum Sagmeister brachten, ist das neue Besucherzentrum über den Stilfser Joch-Nationalpark untergebracht. Die alte Säge wurde restauriert und ist heute wieder funktionsfähig. Man wird über die Geschichte und die Bedeutung des Holzes für das Ultental informiert. Es riecht überall nach Holz und Moos und erfährt wie sich der Wald im Laufe der Jahreszeiten verändert hat.</p> 	<p><b>Detox – Rücken Honigmassage</b></p> <p>Die Honigmassage wirkt pflegend, schützend, durchblutungsfördernd und über die Reflexzonen des Rückens auf alle Organe harmonisierend. Es wird der gesamte Organismus angeregt, belebt, das Energiegleichgewicht wird hergestellt und Giftstoffe werden ausgeschieden.</p> <p>Dauer 55 Minuten Preis Euro 72,00€</p>	<p><b>AROSEA BIKE VERLEIH</b></p> <p><b>Mountain E – BIKE</b> € 34. pro Tag</p> <p><b>Mountain FAT-BIKE</b> € 39. pro Tag</p> <p>Verleih täglich direkt an der Rezeption</p> 	<p><b>DR. LISA GAMPER</b> PSYCHOLOGISCHE BERATUNG SPORTPSYCHOLOGIE</p>  <p><b>18.00 – 19.00 Uhr</b></p> <p><b>Stress- Bewältigung leicht gemacht!</b></p> <p>Mit Dr. Lisa Gamper <b>Mindestteilnehmer 4 Personen</b></p> <p>Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>Die Gärten von Trauttmansdorff</b></p> <p>In den Gärten von Schloss Trauttmansdorff erhalten Sie Einblicke in exotisch-mediterrane Landschaften, Ausblicke auf die Bergketten und Meran. Die Gärten versammeln über 80 Gartenwelten. 2005 wurde die Anlage zum schönsten Garten Italiens gekürt. Die Entdeckungsreise durch die Gärten streift zahlreiche Erlebnissituationen: die spektakuläre Aussichtsplattform, die Voliere mit bunten Papageien, und vieles mehr.</p> 	
	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Theo <b>Duft: Lavendel</b> <b>Wirkung:</b> beruhigend</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Theo <b>Duft: Tee Baum</b> <b>Wirkung:</b> entspannend</p>	<p><b>Warme Küche</b> <b>Täglich</b> durchgehend warme à la Carte Küche <b>von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr</b></p> 	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Theo <b>Duft: Zitrone</b> <b>Wirkung:</b> erfrischend</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Theo <b>Duft: Eukalyptus</b> <b>Wirkung:</b> kräftigend</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Theo <b>Duft: Wacholder</b> <b>Wirkung:</b> beruhigend</p>

**Melden Sie sich bitte am Tag vorher bis 18.00 Uhr für die jeweilige Veranstaltung an**