

## 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 € 11,00



## 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 € 11,00



## Anspannungs- und Entspannungsprogramm

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



Montag 23. Juli	Dienstag 24. Juli	Mittwoch 25. Juli	Donnerstag 26. Juli	Freitag 27. Juli	Samstag 28. Juli	Sonntag 29. Juli
<p><b>08.30 - 09.20 Uhr</b> <b>Haltungsgymnastik</b> Ausbalancierung der Ungleichgewichte unserer Haltung und Reduzierung von Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>14.30 – 15.20 Uhr</b> <b>Stretching</b> mit Physiotherapeut Theo Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>14.30 - 15.20 Uhr</b> <b>Leichtes Yoga für Anfänger</b> mit Physiotherapeut Theo Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>08.30 - 09.20 Uhr</b> <b>Acqua Balance</b> Wasserübungen zum Wohlbefinden mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>08.30 - 09.20 Uhr</b> <b>Breath &amp; Stretch</b> Übungen für Atmung und Dehnung mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>08.30 – 09.20 Uhr</b> <b>Rückengymnastik</b> Lernen Sie Ihren Rücken besser kennen mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>08.30 - 09.20 Uhr</b> <b>Acqua Balance</b> Wasserübungen zum Wohlbefinden mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p>
<p><b>Sauna geöffnet ab 11.00 Uhr</b> Unsere Saunen sind <b>täglich von 11.00 Uhr bis 19.30 Uhr</b> geöffnet.</p>	<p><b>Warme Küche</b> Täglich durchgehend warme à la Carte Küche <b>von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr</b></p>  <p><b>Unser Tipp:</b> <b>AROSEA Club Sandwich</b> Paarlbrot, Fichtensprossenmajonaise, Salat, gekochtes Ei, Tomate, Hühnerbrust, gebackene Zwiebelringe, Speck € 11,00</p>	<p><b>KNEIPPOASEN-WEG</b> Am Kneippoasen-Weg entlang des Seeufers am Zogger Stausee ist ein spannender Parcours mit Teich, Tretbecken und Ruheoasen angelegt. Es ist eine genussvolle, besinnliche Wanderung und man lässt sich von den fünf kreativen Installationen entlang des Weges inspirieren. <b>Idealer Spazierweg mit Kinderwagen.</b></p>	<p><b>Wandertipp:</b> <b>HOHER DIEB</b> Startpunkt: Simian Ziel: Hoher Dieb Hinweg: ca. 3 Stunden Rückweg: ca. 2 Stunden <b>1.004 Höhenmeter</b> <b>6,3 Kilometer</b></p> 	<p><b>17.30 – 18.30 Uhr</b> <b>Yoga</b> mit Alex Parmeggiani <b>Mindestteilnehmer 4 Personen</b> Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p><b>Wandertipp:</b> <b>NAGELSTEIN</b> Startpunkt: Weißbrunnsee Ziel: Nagelstein Hinweg: ca. 2,5 Stunden Rückweg: ca. 2 Stunden <b>590 Höhenmeter</b> <b>9,2 Kilometer</b></p>	<p><b>Wandertipp:</b> <b>HÖCHSTERHÜTTE</b> Startpunkt: Weißbrunnsee Ziel: Höchster Hütte Hinweg: ca. 3,5 Stunden Rückweg: ca. 1 Stunde <b>700 Höhenmeter</b> <b>10,1 Kilometer</b></p> 
<p><b>Kutschfahrt:</b></p>  <p>Buchen Sie eine Fahrt mit der Pferdekutsche von Weißbrunn zur Fiechtalm. Infos und Buchung unter <b>+39 348 3101250</b> <b>+39 348 7507502</b></p>	<p><b>KRÄUTER FÜHRUNGEN WEGLEIT</b> <b>Dienstag 10.00 Uhr</b> Kräutergarten <b>Dienstag 14.00 Uhr</b> Kneippweg Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>Mountainbike Tipp</b> <b>SPITZENALM</b> Startpunkt: Staumauer Ziel: Spitzenalm Strecke: 15,8 Km Dauer: 2,0 Std. Höhenmeter: 710</p> 	<p><b>Mountainbike Tipp</b> <b>SCHWEMMALM</b> Startpunkt: AROSEA Ziel: Äußere Schwemmalm Strecke: 20,9 Km Dauer: 2,5 Std. Höhenmeter: 1.030</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Debora Duft: <b>Bergamotte</b> Wirkung: entspannend</p> 	<p><b>Ultner Urlärchen</b> Die Urlärchen befinden sich in St. Gertraud. Das Dorf liegt auf 1.500 m und ist von alten Bauernhöfen umgeben. Die von Sturm und Wetter gezeichneten Lärchen gehören zu den ältesten Nadelbäumen Europas.</p>	<p><b>E-Bike Tipp</b> <b>ARZKARSEE</b> Startpunkt: AROSEA Ziel: Arzkarsee Strecke: 32,0 Km Höhenmeter: 1.190</p>
<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Debora Duft: <b>Pfefferminze</b> Wirkung: entspannend</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Theo Duft: <b>Zitrone</b> Wirkung: erfrischend</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Theo Duft: <b>Lavendel</b> Wirkung: beruhigend</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Debora Duft: <b>Orange</b> Wirkung: erfrischend</p>	<p><b>17.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Theo Duft: <b>Lärche</b> Wirkung: beruhigend</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Debora Duft: <b>Wacholder</b> Wirkung: beruhigend</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Theo Duft: <b>Tee Baum</b> Wirkung: entspannend</p>
<p><b>17.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Debora Duft: <b>Eukalyptus</b> Wirkung: beruhigend</p>	<p><b>17.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen <b>Außensauna</b> mit Theo Duft: <b>Zypresse</b> Wirkung: erfrischend</p>					

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