

Cucina calda

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

Nostro consiglio:

AROSEA Club Sandwich

(„Paarlprot“, Maionese di aghi di pino, insalata, uovo sodo, pomodoro, petto di pollo, anelli di cipolla fritti, speck)

1 Club Sandwich € 11,00



caricarsi e scaricarsi

Vivere in sintonia con il corpo e la mente. Per questo vi offriamo il nostro programma „fit & vital“!



Lunedì 13 agosto	Martedì 14 agosto	Mercoledì 15 agosto	Giovedì 16 agosto	Venerdì 17 agosto	Sabato 18 agosto	Domenica 19 agosto
<p>Ore 09.30 - 10.20 Breath & Stretch Guida alla respirazione addominale e stretching con Debora Annunciatevi alla reception</p> 	<p>Ore 14.30 - 15.20 Stretching con il nostro fisioterapista Theo Annunciatevi alla reception</p>	<p>Ore 14.30 - 15.20 Yoga leggero per iniziati con il nostro fisioterapista Theo Annunciatevi alla reception</p>	<p>Ore 09.30 - 10.20 Acqua Balance Esercizio acqua per un benessere con Debora Annunciatevi alla reception</p>	<p>Ore 09.30 - 10.20 Ginnastica posturale con Debora Annunciatevi alla reception</p>	<p>Ore 09.30 - 10.20 Ginnastica per la schiena con Debora Annunciatevi alla reception</p>	<p>Ore 09.30 - 10.20 Acqua Balance Esercizio acqua per un benessere con Debora Annunciatevi alla reception</p>
<p>17.00 - 18.00 Shiatsu con Doris Schwarz 1 ora € 69,00</p>	<p>Cucina calda à la carte ogni giorno dalle ore 12:00 alle ore 17:00 nel nostro ristorante.</p> 	<p>Mountainbike Tipp SCHWEMMALM Partenza: AROSEA Arrivo: Aüßere Schwemmalm Percorso: 20,9 Km Durata: 2,5 h Dislivello metri: 1.030</p>	<p>Corsa in carrozza:</p>  <p>Prenotate una corsa in carrozza da Weißbrunn a Fiechtalm. Info e prenotazione da contattare +39 348 3101250 +39 348 7507502</p>	<p>E-Bike Consiglio ARZKARSEE Partenza: AROSEA Arrivo: Arzkarsee Percorso: 32,0 km Dislivello metri: 1.190</p> 	<p>Sauna aperta dalle ore 11:00 la nostra area saune é aperta tutti i giorni dalle ore 11:00 alle ore 19.30</p>	<p>Percorso Oasi Kneipp Il sentiero dell'Oasi Kneipp si basa sulle "cin-que colonne" di Sebastian Kneipp (sacerdote e idroterapista, 1821 -1897), il cui pensiero globale è ancora oggi un valido modello di metodo curativo naturale e di incentivo alla salute: "Tutto ciò di cui necessitiamo per rimanere sani ce lo regala in abbondanza la natura".</p>
<p>Ore 18.00 - 19.00 Yoga con Doris Schwarz Minimo partecipanti: 4 Persone Annunciatevi alla reception</p> 	<p>Nostro consiglio: AROSEA Club Sandwich („Paarlbröt“, Maionese di aghi di pino, insalata, uovo sodo, pomodoro, petto di pollo, anelli di cipolla fritti, speck) 1 Club Sandwich 11,-€</p>	<p>Nostro Consiglio: HÖCHSTERHÜTTE Partenza: Weißbrunnsee Arrivo: Höchster Hütte Andata: ca. 3,5 ore Ritorno: ca. 1 ora 700 dislivello metri 10, 1 km</p> 	<p>AROSEA NOLEGGIO BICI Mountainbike GRATUITAMENTE E - Mountain BIKE € 30,00 al giorno Noleggio direttamente alla reception</p> 	<p>Nostro Consiglio: HOHER DIEB Partenza: Simian Arrivo: Hoher Dieb Andata: ca. 3,0 ore Ritorno: ca. 2 ore 1.004 metri dislivello 6,3 Kilometer</p>	<p>MOUNTAINBIKE CONSIGLIO SPITZENALM Partenza: Diga Arrivo: Spitzenalm Percorso: 15,8 km Durata: 2,0 h Dislivello metri: 710</p> 	<p>Passeggiata ideale con carrozzina</p> 
<p>Ore 16.15 Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna con Debora Profumo: Menta Effetto: calmante</p>	<p>Ore 16.15 Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna con Theo Profumo: Ginepro Effetto: calmante</p>	<p>Ore 16.15 Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna con Theo Profumo: Bergamotta Effetto: calmante</p>	<p>Ore 16.15 Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna con Debora Profumo: Arancia Effetto: rinfrescante</p>	<p>Ore 16.15 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna mit Debora Duft: Eukalyptus Wirkung: beruhigend</p>	<p>Ore 16.15 Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna con Debora Profumo: Ginepro Effetto: calmante</p>	<p>Ore 16.15 Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna con Theo Profumo: Albero del tè Effetto: rilassante</p>
<p>Ore 16.15 Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna con Theo Profumo: Larice Effetto: rilassante</p>	<p>Ore 17.15 Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna con Theo Profumo: Lavanda Effetto: rilassante</p>	<p>Ore 17.15 Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna con Theo Profumo: limone Effetto: rilassante</p>				

Annunciatevi per l'attività il giorno precedente entro le ore 18.00