

## Cucina calda

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

## 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 € 13,00



## caricarsi e scaricarsi

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



Lunedì 06 maggio	Martedì 07 maggio	Mercoledì 08 maggio	Giovedì 09 maggio	Venerdì 10 maggio	Sabato 11 maggio	Domenica 12 maggio
<p><b>ULTNER BioBROT</b></p> <p>Il panificio ha una lunga tradizione tirolese. Nel 1919 Schwienbacher ha fondato il panificio. L'integrazione dei modi tradizionali per fare il pane e di ricette tirolesi ha incrementato il lavoro e nel divenire conosciuto non solo nella val d'Ultimo. Il suo pane trovate al nostro buffet di colazione e nel suo negozio a S. Valburga</p>  <p><b>Sentiero dei masi</b></p> <p>Una informativa escursione intorno al mondo contadino vecchio ed attuale della Val d'Ultimo. Il percorso inizia e termina anche a Pracupola, vicino il lago Zoccolo. Da qui, il sentiero Vi porta attraverso alcuni prati, in parte attraverso la foresta. La passeggiata di solito è pianeggiante.</p> 	<p><b>Ore 14.30 – 15.20</b></p> <p><b>Stretching</b> con il nostro fisioterapista Theo</p> <p>Annunciatevi alla reception</p> <p><b>Centro visite del parco naturale Stelvio: "Lahner Säge"</b></p> <p>Nella secolare segheria „Lahner Säge“, dove fino agli anni 70 del secondo secolo scorso i contadini di Santa Gertrude portavano il loro legno al segantino, è stato allestito il nuovo centro visite del Parco Nazionale Stelvio. La vecchia segheria è stata restaurata ed è nuovamente in funzione. Il Centro Visite Lahnersäge si trova presso Santa Gertrude, all'inizio del paese. È uno dei quattro Centri Visite del Parco Nazionale dello Stelvio.</p>  <p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Theo Profumo: <b>Lavanda</b> Effetto: rilassante</p>	<p><b>Ore 09.00 – 09.40</b> <b>ROSARIUM</b> <b>Ora informativa</b> con Martha</p> <p>Annunciatevi alla reception</p>  <p><b>Detox – Massaggio alla schiena con miele</b></p> <p>Il massaggio al miele ha un effetto curativo e protettivo, stimola la circolazione sanguigna e armonizza gli organi attraverso i punti riflessi della schiena. Esplica la sua azione stimolante e tonificante sull'intero organismo, e aiuta ad eliminare le tossine.</p> <p>Durata 55 minuti Prezzo Euro 72,00.-</p>  <p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Theo Profumo: <b>Albero del tè</b> Effetto: rilassante</p>	<p><b>Saune aperte dalle ore 11:00</b> La nostra area saune è aperta <b>tutti i giorni dalle ore 11:00 alle ore 19:30</b></p>  <p><b>Mountainbike GRATUITAMENTE</b></p> <p><b>E - BIKE</b> € 34,00 al giorno</p> <p><b>FAT – Bike</b> € 39,00 al giorno</p> <p>Noleggio direttamente alla reception</p>  <p><b>Cucina calda</b> á la carte ogni giorno dalle ore 12:00 alle ore 17:00 nel nostro ristorante.</p> 	<p><b>Ore 14.30 – 15.20</b></p> <p><b>Stretching</b> con il nostro fisioterapista Theo</p> <p>Annunciatevi alla reception</p> <p><b>Il labirinto della tenuta Kränzel</b></p>  <p>La tenuta, le corti medioevali circondate da vigneti e dal giardino labirinto sono unici in Alto Adige. Un luogo esemplare, dove non solo si mantiene vivo e custodito il passato, ma dove divampa anche il fuoco di nuove attività artistiche e culturali. Il giardino è un'installazione viva. Il visitatore è accolto da questa sensazione e si lascia incantare dal giardino.</p> <p><b>Aperto tutti i giorni dalle 9.30 alle 19.00</b></p> <p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Theo Profumo: <b>Limone</b> Effetto: rinfrescante</p>	<p><b>09.00 – 09.50</b> <b>GAG</b> <b>Glutei-Addominali-Gambe</b> con Thomas</p> <p>Annunciatevi alla reception</p> <p><b>Giardini di Castel Trauttmansdorff e il Touriseum a Merano</b></p> <p>Lo sguardo del giardino abbraccia paesaggi esotici e mediterranei, fino a spaziare sulle catene montuose che circondano la soleggiata Merano. I giardini di Castel Trauttmansdorff presentano oltre 80 ambienti botanici all'interno d'un anfiteatro naturale. Nel 2005 i 12 ettari di verde sono stati coronati con il titolo <b>"Parco più bello d'Italia"</b>.</p>  <p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Theo Profumo: <b>Eucalipto</b> Effetto: rinforza le difese</p>	<p><b>Massaggio Breuss</b></p> <p>É un massaggio energetico dalla schiena che distende e rilassa con delicatezza la colonna vertebrale e l'osso sacro.</p> <p>Questo metodo risulta particolarmente efficace per combattere i dolori provocati da problemi ai dischi intervertebrali. Sviluppato da Rudolf Breuss, questo massaggio ha lo scopo di reidratare e ridare elasticità ai dischi intervertebrali attraverso particolari manovre e l'applicazione di olio di iperico.</p> <p>durata 55 minuti prezzo € 73,00</p>  <p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Debora Profumo: <b>Ginepro</b> Effetto: calmante</p>

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