

Programma settimanale

06.07. – 12.07.2020



Saremo lieti di darvi il benvenuto qui da noi all'**Wiesenhof Garden Resort** per le vostre vacanze. Al fine di rendere indimenticabili le vostre avventure, abbiamo elaborato per voi un programma sfaccettato e ricco di attività, cui potete dedicarvi a piacere.

Godetevi il vostro soggiorno all'insegna di momenti rilassanti, dinamici e piacevoli!



Lunedì, 06 luglio 2020

ORE 09:00

**Escursione del Wiesenhof:
Cima Seeberg**

Dal Wiesenhof in auto fino al parcheggio Wanser Hof a Valtina. Si sale per la valle Sailer fino al lago Seeberg. Si prosegue lungo una cresta fino alla cima.

Durata: ore 5

Dislivello: ca. 1050 m

Importante: Scarpe di escursioni e eventualmente bastoni di escursione

Chi è interessato, preghiamo di avvisarci. Grazie



ORE 16:30 & ORE 17:30

Gettata di vapore

Martedì, 07 luglio 2020

ORE 08:00

Acquagym nella piscina interna*

ORE 09:00

GAG (Gambe-Addominali-Glutei)*

ORE 11:00

Pilates*

ORE 10:00

E-Bike-Tour alla Malga „Morx Puite“ sopra di Stulles

Dal Wiesenhof con le bici elettriche verso Pianlargo fino a Plata. Scendiamo a Moso e poi saliamo a Stulles, alla chiesa di Stulles è il ramo della Morx Puite. Dopo una breve sosta, andiamo a Glaiten per tornare a St. Leonhard.

Ritorno: ca. ORE 14:00

Dislivello (in salita): ca. 900 m

Chi vuole partecipare, preghiamo di avvisarci. Grazie.

Numero di partecipanti limitati.

Costo Euro 20,00 per la bici



ORE 16:30 & ORE 17:30

Gettata di vapore



Mercoledì, 08 luglio 2020

ORE 10:00

Escursione guidata: alla malga "Obere Gost"

Dal Wiesenhof con il bus dell'albergo fino al parcheggio Schönau (1700 m) Da lì in piedi alla malga "obere Gost" (1980m), proseguiamo nella direzione "Knappensteig" fino alla ponte timmels. È possibile fermarsi alla locanda Schönau.

Dislivello: 400 m (in salita)

Tempo di percorrenza: 3 ore

Chi vuole partecipare, preghiamo di avvisarci. Grazie.

ORE 10:00

Trailrunning con Leo

Durata: 2 ore

Lunghezza del trail: 10 km

Dislivello (in salita): circa 400 m

Chi è interessato, preghiamo di avvisarci.

ORE 16:30 & ORE 17:30

Gettata di vapore

DALLE ORE 18:00

Aperitivo con spuntini al bar



Giovedì, 09 luglio 2020

ORE 11:00

Esercizi per la schiena*

ORE 12:00

Yoga*

ORE 13:00

Pilates*

ORE 14:00

Rilassamento*



ORE 10:00

E-Bike-Tour alla malga Pfandler

Partiamo dal Wiesenhof con le bici elettriche sulla pista ciclabile. Al bivio contrassegnato con la piccola cappella prendiamo la sinistra e seguiamo il Prantacherweg in salita. Dal parcheggio di ghiaia si prosegue lungo il sentiero forestale fino all'alpeggio.

Tempo dell'escursione (andata e ritorno): 4 ore

Dislivello (in salita): ca. 800 m

Chi vuole partecipare, preghiamo di avvisarci. Grazie.

Numero di partecipanti limitati.

Costo Euro 20,00 per la bici

ORE 16:30 & ORE 17:30

Gettata di vapore



Venerdì, 10 luglio 2020

ORE 10:00

Escursione guidata: al Lago Malo

Dal Wiesenhof con il bus dell'albergo fino al parcheggio Römerkehre al Passo Giovo. Sul sentiero nr. 12 fino al rifugio "Flecknerhütte", poi in salita alla cima "Glaitner", in discesa fino allo "Schlattacher Joch" e in breve salita fino ai laghi.

Dislivello: 490 m

Tempo di percorrenza: 4,5 ore

Chi vuole partecipare, preghiamo di avvisarci. Grazie.



ORE 16:30 & ORE 17:30

Gettata di vapore



Sabato, 11 luglio 2020

ORE 08:00

Acquagym nella piscina interna*

ORE 09:00

Yoga*

ORE 10:00

GAG (Gambe-Addominali-Glutei)*

ORE 10:00

Taxi gratuito per St. Anna.
(solo andata, con prenotazione)



ORE 16:30 & ORE 17:30

Gettata di vapore



Domenica, 12 luglio 2020

ORE 16:30 & ORE 17:30

Gettata di vapore



Chi incomincia a far uso della sauna deve tenere presente che il corpo ha bisogno di un certo tempo per abituarsi a determinati stimoli, pertanto fare la sauna richiede un po' di accortezza, ed è consigliato affrontare il bagno di calore seguendo le fasi consigliate senza mai strafare, per permettere all'organismo di godere appieno dei benefici della sauna.

****con prenotazioni presso la reception, grazie***

Il programma settimanale può essere modificato, vi faremo sapere sul giornale del mattino.