

Sabato, 27.04

- 08:15: *Yoga con Magdalena
Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
- 16:00: Peeling nella sauna a vapore
- 17:00: Gettata rilassante nella sauna finlandese con gli oli essenziali di pino cembro, lavanda e limone
- 18:00: Gettata nella sauna finlandese con gli oli essenziali di pino mugo, pino cembro e abete rosso

Cambiamenti possibili a causa delle condizioni meteorologiche.

*Chiediamo la registrazione entro le 19:00 del giorno prima.

Per le escursioni:

Attrezzatura necessaria: Zaino, scarponi da trekking o da montagna, attrezzatura per la pioggia, protezione solare, guanti e cappello, eventualmente bastoncini da trekking. Avvicinatevi all'escursione con la vostra auto o con le nostre E-car.

Cibo e bevande. I partecipanti pagano da soli le corse in funivia.

Siete invitati a ordinare un pranzo al sacco da portare via all'hotel.

Registrazione richiesta

Numero minimo di partecipanti: 4 persone

Biciclette e caschi possono essere noleggiati presso l'hotel a pagamento.



FESTEGGIAMO 15 ANNI DI THEINER'S GARTEN

22.04. – 28.04.2024

IL GIARDINO DEL GUSTO

Colazione	dalle ore 7.30 alle ore 10.30
Spuntino a pranzo	dalle ore 13.00 alle ore 14.45
Buffet di dolci	dalle ore 15.00 alle ore 17.00
Cena	dalle ore 18.30 alle ore 20.30

Lunedì, 22.04

- 08:15: *Yoga con Anna
Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
- 18:30: Inaugurazione del nuovo percorso al Bergerhof
Alle 10:00 ci incontreremo alla reception dell'hotel con Ingo Theiner. Successivamente faremo una passeggiata insieme al Bergerhof, dove il signor Theiner ci guiderà attraverso il nuovo percorso. Nessuna registrazione richiesta.

Mercoledì, 24.04

- 08:15: *Yoga con Anna
Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
- 08:30: Aquafitness
Attraverso esercizi specifici in acqua rafforziamo i nostri muscoli. Durata: circa 50 min.
- 11:00: Stretch and Relax nella sala fitness (50 min.)
- 18:30: Aperitivo al bar
- 19:00: Inizio della cena di gala al ristorante, con abbinamento dei vini
Chef: Domenico Savino
Maitre e Sommelier: Thomas Oberberger
Per motivi organizzativi, chiediamo gentilmente che tutti gli ospiti inizino la cena alle 19:00. Grazie per la Vostra comprensione!

Giovedì, 25.04

- 08:15: *Yoga con Magdalena
Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
- 09:00: *Escursione guidata nella gola "Rastebachklamm"
La nostra escursione inizia al lago Kalterersee, dove seguiamo il sentiero escursionistico e presto entriamo nella rinfrescante gola. Saliamo su scale e ponti e ammiriamo la straordinaria flora. (Riserva naturale, è



vietato raccogliere i fiori) In cima alla gola godiamo di un'ampia vista e torniamo al punto di partenza passando per il villaggio di Caldaro. Ci fermiamo per il pranzo insieme a Caldaro. Escursione moderatamente difficile.

Ritorno: ca. 15.30 h Dislivello: ca. 260 m
Km: ca 15

- 16:30: Aquafitness
Attraverso esercizi specifici in acqua rafforziamo i nostri muscoli. Durata: circa 50 min.
- 17:30: Aperitivo in piscina con la famiglia Theiner e i dipendenti
- Dalle 19:00: Grigliata seguita da live cooking di dessert in piscina
La cena sarà accompagnata musicalmente dal musicista altoatesino Michael Aster.

Venerdì, 26.04

- 03:00: *Escursione all' Alba ai "Stonarnen Mandln"
Ci troviamo alle 4 di mattina alla reception. Beviamo un breve caffè e partiamo con la macchina verso il parcheggio Schermoos. Dal parcheggio camminiamo ca. 2 ore su alle "Stoanerne Mandler" dove ci godiamo la vista panoramica a 360°
Ritorno: ca. 9:00

