

Programma settimanale

Ogni giorno dalle ore 14.00 alle 16.30
dolce casereccio (inclusive)

Durante le attività nella meravigliosa natura dell'Alto Adige, sarete accompagnati dalle guide escursionistiche Patrick Mair, padrone di casa & Vitaltrainer Luis.

- Lunedì: **Nordic Walking nel bosco**
Aperitivo nella hall
„Saluti dalla cucina“
- Martedì: **Acquafitness con Luis**
escursione guidata in Val d'Ultimo – “Parco Nazionale Passo Stelvio”
Serata italiana - buffet d' antipasti presentato dallo staff di cucina
- Mercoledì: **escursione guidata nel “Parco Naturale Gruppo di Tessa”**
Serata tirolese
- Giovedì: **Acquafitness con Luis**
Escursione guidata nella originale Val Passiria
Seminario sulla viticoltura con guida attraverso i vigneti.
Visita didattica “Coltivazione della mela” con guida attraverso i frutteti
Gala-Dinner
... Musica & danza!
- Venerdì: **Mercato a Merano (8.00 - ca. 13.30)**
Nordic Walking fra vigneti e frutteti
Escursione naturalistica nel Parco Naturale Gruppo di Tessa
Menu mediterraneo con buffet di dolci e formaggio
- Sabato: **serata “Crapula dei Conti del Tirolo” – piatti tradizionali**
- Domenica: **colazione per chi ama dormire a lungo**
Buffet serale d' antipasti e piatti caldi presentato dallo staff di cucina



Le auguriamo una bellissima settimana

Luis & Patrick & il Golserhof - Team!