	Lunedí	Martedí	Mercoledí	Giovedí	Venerdí	Sabato	Domenica
fitness	Alle ore 08:00 **Qi Gong** ca. 40 min Alle ore 09:00 **Pilates** ca. 40 min Alle ore 16:00 **Acqua Fitness** Alle ore 17:00 **Rilassamento progressivo muscolare** ca. 40 min	Alle ore 16:00 **Acqua Fitness** **Alle ore 17:30** **Gettata di vapore con il getto Kneipp**	Alle ore 08:00 **Yoga** Alle ore 09:00 **Ginnastica per la schiena** ca. 40 min Alle ore 16:00 **Acqua Fitness** Alle ore 17:00 **Loving Dialog** ca. 40 min..	Alle ore 08:00 **Pilates** ca. 40 min Alle ore 09:00 **EFT - Emotional Freedom Technique** ca. 40 min.. Alle ore 16:00 **Acqua Gym** Alle ore 17:00 **Feldenkrais** ca. 40 min **Alle ore 17:30** **Gettata di vapore con il getto Kneipp**	Alle ore 08:00 **Yoga** Alle ore 09:00 **Nordic Walking** Alle ore 16:00 **Gambe, glutei addominali** ca. 40 min. Alle ore 17:00 **High light con campane tibetane** ca. 40 min	Alle ore 08:00 **Qi Gong** Alle ore 09:00 **Pilates** Alle ore 16:30 **Kick Fit** ca. 40 min. Alle ore 17:30 **Meditazione** ca. 40 min **Alle ore 17:30** **Gettata di vapore**	09:00 Uhr **Acqua Gym** Alle ore 10:00 **Nordic Walking** **Colazione con spumante Méthode Champenoise**
	Le chiediamo gentilmente di inscriversi al massimo 2 ore prima dell'attività.						
menu	**menu con buffet d'insalate e antipasti**	**specialità mediterranee**	**menu degustazione**	**un bel menu á la Plantitscherhof**	**Specialità della nostra zona alpina**	**menu con buffet di dolci e formaggi**	**cena di gala con 6 portate**
Vino	**Visita dei vigneti** con la Famiglia Gufler Senior alla Tenuta Dorner Min. 6persone		**alle ore 10:15** **Tour del vino guidato** col Signor Johannes Gufler a Terlano e Appiano Iscrizione entro martedì **alle ore 12:00 a pagamento** min. 4 pers. max 8 pers.	**Alle ore 21:00** una **serata speciale** col signor Gufler nella cantina di vini nell' Ansitz Plantitscherhof Degustazione vini min. 10 persone 25,00 € a persona	**alle ore 16:30** **Visita della cantina** con Manuel incluso degustazione gratuita e vendita di vini		**I nostri consigli per Lei:** -Museo provinciale del vino a Caldaro -Sentiero del vino a Cortaccia -Sentiero del vino a Terlano - La strada del Vino
sera/consigli	**INFO:** Il punto d'incontro per il programma fitness e rilassamento è sulla terrazza panoramica nel areale di movimento. Acqua gym in piscina. Escursioni, escursioni in bicicletta e visite della cantina o dei vigneti alla reception	**Lo strudel di mele tradizionale** da portare a casa. La prenotazione è richiesta con almeno un giorno d'anticipo. Prezzo Euro 32,00.- ca. 10 porzioni 	 Le nostre saune sono aperte dalle ore 11- 19:30 **Alle ore 21:00** **Musica venerdì/sabato**	Volete conoscere il nostro **staff di cucina**? Se volete conoscere il nostro chef fateli una breve visita in cucina. ☺	**Presentazione dei prodotti** Glacisse e Guinot OGNI VENERDI alle ore10:30 alla reception della GOLDEN SPA (ca. 50 min) Iscrizione alla reception	**Gran degustazione Whisky e Rum** Degustazione giornaliera al bar. Offriamo 6 pacchetti di whisky e 2 pacchetti di rum. Ogni giorno c'è la possibilità di degustare i pacchetti Whisky/Rum senza prenotazione. La preghiamo di rivolgersi al nostro barman. 	**E per un'occasione speciale:** degustate un **menu di degustazione**, accompagnato da vini squisiti, **nella cantina** dell'Ansitz Plantitscherhof… un ambiente favoloso e romantico…

Degustate le nostre torte dal buffet, ogni giorno dalle ore 13:00 fino alle ore 17:00