

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  | Sonntag  |
|--|---|--|---|---|--|--|
| <p>08:00 Uhr<br/>Yoga ca. 40 Minuten</p> <p>09:00 Uhr<br/>Bauch Beine Po<br/>ca. 40 Minuten</p> <p>16:30 Uhr<br/>Acqua Gym mit Luis 40 Minuten</p> <p>17:30 Uhr<br/>Progressive<br/>Muskelrelaxation ca. 40 min</p> <p>17:30 Uhr<br/>Almen- Saunaaufguss</p> | <p>08:00 Uhr<br/>Pilates<br/>ca. 40 min</p> <p>09:00 Uhr<br/>EFT<br/>ca. 40 min</p> <p>16:30 Uhr<br/>Kick Fit Boxtraining mit Luis</p> <p>17:30 Uhr<br/>Autogenes Training<br/>ca. 40 Minuten</p> | <p>08:00 Uhr Yoga +<br/>Meridianstretching</p> <p>09:00 Uhr<br/>Rückenschule<br/>ca. 40 Minuten</p> <p>16:30 Uhr<br/>Acqua Fitness</p> <p>17:30 Uhr<br/>Liebevoller Zwiesprache<br/>„Zu Hause in Dir“ (ca. 60 min)</p> <p>17:30 Uhr<br/>Weinbauernsaunaaufguss</p> | <p>08:00 Uhr<br/>Pilates ca. 40 Minuten</p> <p>09:00 Uhr<br/>Bauch Beine Po<br/>ca. 40 Minuten</p> <p>16:30 Uhr<br/>Acqua Fitness</p> <p>17:30 Uhr<br/>Feldenkrais<br/>ca. 40 Minuten</p> | <p>08:00 Uhr Yoga</p> <p>09:00 Uhr<br/>Nordic Walking</p> <p>16:30 Uhr<br/>Kick Fit Boxtraining mit<br/>Luis ca. 40 Minuten</p> <p>17:30<br/>Body – Scan<br/>ca. 40 Minuten</p> <p>17:30 Uhr<br/>Gartensaunaaufguss</p> | <p>08:00 Uhr<br/>Qi Gong</p> <p>09:00 Uhr<br/>Pilates</p> <p>16:30 Uhr<br/>Acqua Gym<br/>Ca. 40 Minuten</p> <p>17:30 Uhr<br/>Meditation<br/>ca. 40 Minuten</p> | <p><b>Genießen Sie unser<br/>Sonntagsfrühstück<br/>mit Sekt nach<br/>Champagner-Methode</b></p>  <p>An unserer Rezeption<br/>halten wir gerne<br/>folgendes zum Verleih<br/>für Sie bereit:<br/><b>Nordic-Walkingstöcke,<br/>Wanderstöcke,<br/>Rucksäcke, Fahrräder<br/>und Helme</b></p> |



|  |  |  |   |   |   |  |
|--|--|--|---|---|---|--|
| <p>10:00 Uhr<br/>Wanderung<br/>Wanderführer Luis</p>   | <p>10:00 Uhr<br/>RADTOUR<br/>ins Passeiertal</p>   |   |    | <p>10:00 Uhr<br/>Wanderung<br/>Wanderführer Luis</p>  |    |   |
| <p><b>Menü mit Salatbuffet<br/>und kalten<br/>Vorspeisen</b></p>   | <p><b>Menü mit<br/>mediterranen<br/>Gerichten</b></p>  | <p><b>7 gängiges<br/>Degustationsmenü</b></p>  | <p><b>Menü á la<br/>Plantitscherhof</b></p>   | <p><b>Spezialitäten aus<br/>dem Alpenraum</b></p>   | <p><b>Menü mit<br/>anschließendem<br/>Dessertbuffet</b></p>   | <p><b>6 gängiges<br/>Galadinner</b></p>  |
| <p>ab 11:00 Uhr<br/>Weinbergbesichtigung<br/>mit Familie Gufler Senior<br/>am Dornerhof<br/>Treffpunkt<br/>ist im Innenhof</p>   | <p>Unser Sommelier Manuel<br/>steht Ihnen für eine<br/>fachgerechte Weinberatung<br/>täglich zur Verfügung.</p>  | <p><u>Geführte Weintour</u><br/>mit Herrn Gufler nach<br/>Terlan und St. Pauls.<br/>Start 10:15 Uhr,<br/>Freuen Sie sich auf einen<br/>informativen Tag<br/>zwischen Wein- Land<br/>und Leute.</p> | <p>21:00 Uhr Der besondere<br/><u>Weinabend</u> mit Herrn<br/>Gufler im tiefen Weinkeller des<br/>Ansitzes Plantitscherhof<br/>Weinverkostung <b>min. 10 Personen,</b><br/>€ 25,00 pro Person –<br/>Anmeldung Rezeption</p>   | <p>ab 16:30 Uhr<br/><u>Weinkellerbesichtigung</u><br/>mit Manuel inklusive<br/>kostenloser Verkostung.</p> <p>21:00 Uhr<br/><b>Musikabend</b></p>   | <p>Der <u>Vinothek-Verkauf</u><br/>ist nur bis zum Tag vor der<br/>Abreise möglich.<br/>So haben wir die Möglichkeit<br/>die gewünschten Produkte<br/>für Sie vorzubereiten. Bitte<br/>haben Sie Verständnis.</p>   | <p><b>Tipps:</b><br/>-Kurtatscher Weinlehrpfad<br/>-Terlaner Weinweg<br/>Schloss Katzenzungen in<br/>Prissian<br/>- Weimuseum in Kaltern<br/>- Weinstraße</p>  |
| <p>17:30 Uhr bis 18:00 Uhr<br/>Aperitif in unserer<br/>Oldtimergarage<br/>mit Herrn Gufler.<br/>Anmeldung an der Rezeption</p>  | <p><b>Die große Whisky- und<br/>Rumdegustation:</b> Tägliche<br/>Degustation an der Bar. Es gibt 6<br/>Whisky- und 2 Rumpakete die Sie<br/>jederzeit ohne Anmeldung<br/>probieren können, wenden Sie<br/>sich an unseren Baristen.</p>  | <p>Die Weintour endet<br/>ca. gegen 13:00 Uhr</p> <p>21:00 Uhr<br/><b>Musikabend</b></p>                        | <p><b>Treffpunkt für das<br/>Bewegungs- und<br/>Entspannungsprogramm<br/>ist im Bewegungsraum<br/>auf der Dachterrasse,</b><br/>Acqua Fitness im Hallenbad,<br/>Wanderungen, Radtour sowie<br/>auch die Weinberg und<br/>Kellerbesichtigung an der<br/>Rezeption.</p> | <p>Täglich Angebote in<br/>unserer GOLDEN SPA<br/>Renate, Theresia,<br/>Deborah,<br/>Gerhard und Kathi<br/>freuen sich auf Sie...</p>  | <p>Sie möchten unsere<br/><b>Küchenbrigade</b><br/>kennenlernen?</p>  <p>Schauen Sie doch einfach mal<br/>spontan vorbei. Küchenchef<br/>Norbert Hanifle heißt Sie<br/>jederzeit willkommen und<br/>freut sich auf Ihren kurzen<br/>Besuch 😊</p> | <p><b>Als ganz besonderes<br/>Urlaubshighlight:</b><br/>Erleben Sie das<br/><b>Degustationsmenü</b> in der<br/>einzigartig romantischen<br/>Atmosphäre unseres<br/>Weinkellers, dem kleinsten<br/>Restaurant Südtirols.<br/><b>(Täglich möglich)</b><br/>Anmeldung bei unserem<br/>Maitre Manuel</p>  |



Genießen Sie unsere täglichen Kuchen vom Buffet von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr