	Lunedí	Martedí	Mercoledí	Giovedí	Venerdí	Sabato	Domenica
fitness	Alle ore08:00 **Yoga** ca. 40 min Alle ore 09:00 **Gambe, glutei addominali** ca. 40 min.. **Alle ore 16:30** **Acqua Gym** con Luis Alle ore 17:30 **Rilassamento progressivo muscolare** ca. 40 min **Alle ore 17:30** **Gettata di vapore**	Alle ore 08:00 **Pilates** ca. 40 min Alle ore 09:00 **EFT** ca. 40 min **Alle ore 16:30** **Kick Fit** con Luis Alle ore 17:303 **Training autogeno** ca. 40 min..	Alle ore 08:00 **Yoga + Meridianstreching** Alle ore 09:00 **Ginnastica per la schiena** ca. 40 min Alle ore 16:30 **Acqua Fitness** Alle ore 17:30 ca. 60 min.. **Loving Dialog-Meditazione** **Alle ore 17:30** **Gettata di vapore**	Alle ore 08:00 **Pilates** ca. 40 min Alle ore 09:00 **Gambe, glutei addominali** ca. 40 min.. Alle ore 16:30 **Acqua Gym** Alle ore 17:30 **Feldenkrais** ca. 40 min 	Alle ore 08:00 **Yoga** Alle ore 09:00 **Nordic Walking** **Alle ore 16:30** **Kick Fit** con Luis Alle ore 17:30 **Body Scan** ca. 40 min **Alle ore 17:30** **Gettata di vapore**	Alle ore 08:00 **Qi Gong** Alle ore 09:00 **Pilates** Alle ore 16:30 **Acqua Gym** ca. 40 Minuten Alle ore 17:30 **Meditazione** ca. 40 min 	**Colazione con spumante Méthode Champenoise** 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
	Alle ore 10:00 **Escursione guidata** con Luis	Alle ore 10:00 **Escursione con le biciclette** con Luis			Alle ore 10:00 **Escursione guidata** con Luis		
Vino 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**
	alle ore 11:00 **Visita dei vigneti** con Famiglia Gufler Senior alla Tenuta Dorner		**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 **Alle ore 21:00** **Musica**		**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/informazioni	Alle ore 17:30 fino alle ore 18:00 Aperitivo nel nostro garage delle macchine d'epoca. Iscrizione 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 	 **Alle ore 21:00** **Musica**	Volete conoscere il nostro **staff di cucina**? Se volete conoscere il nostro chef fateli una breve visita in cucina. ☺	Venite a scoprire il nostro mondo del benessere, qui trovate le offerte ideali per la vostra vacanza relax. **Renate, Theresia, Deborah, Gerhard e Kathi Vi aspettano nella GOLDEN SPA.** 	**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