	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 ca.40 min Alle ore 17:30 **EFT- Emotional Freedom Technique**	Alle ore 08:00 **Qi Gong** ca. 40 min Alle ore 09:00 **Pilates** ca. 40 min **Alle ore 16:30** **Kick Fit** con Luis Alle ore 17:30 **Meridian stretching** ca. 40 min	Alle ore 08:00 **Yoga** Alle ore 09:00 **Ginnastica per la schiena** ca. 40 min Alle ore 16:30 **Acqua Fitness** Alle ore 17:30 **Meditazione** **Gite in carrozza su prenotazione: Fiakerei Brusenbach Susi, tel 335 272 007**	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 **Training autogeno** ca. 40 min	Alle ore 08:00 **Qi Gong** Alle ore 09:00 **Pilates** Alle ore 16:30 **Acqua Gym** ca. 40 Minuten Alle ore 17:30 **Rilassamento progressivo muscolare**	**Colazione con spumante Méthode Champenoise**
Le chiediamo di inscriversi al massimo 2 ore prima dell'attività.							
	Alle ore 17:30 Gettata di vapore Alle ore 10:00 Escursione guidata	Alle ore 10:00 Escursione con le biciclette con Luis 	Alle ore 17:30 Gettata di vapore 	Nuova Golden Spa Consigli e informazioni utili per l'utilizzo della sauna troverete nella stanza. Le nostre saune sono aperti dalle ore 11- 19:30	Alle ore 17:30 Gettata di vapore Alle ore 10:00 Escursione guidata		
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	alle ore 11:00 Visita dei vigneti con Famiglia Gufler Senior alla Tenuta Dorner Min. 4 persone		alle ore 10:15 Tour del vino guidato con 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 con signor Gufler nella cantina di vini nel 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	**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. Le preghiamo di rivolgersi al nostro barman. 	**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 con Christian** 	INFO: Il punto d'incontro per il programma fitness e rilassamento è sulla terrazza panoramica nell'areale di movimento. Acqua gym in piscina. Escursioni, escursioni in bicicletta e visite della cantina o dei vigneti alla reception	Alle ore 21:00 **Musica con Tammerle** **Presentazione dei prodotti** GLACISSE e GUINOT OGNI VENERDI alle ore10:30 alla reception della GOLDEN SPA (ca. 50 min) Iscrizione alla reception	Volete conoscere il nostro staff di cucina? Quando volete conoscere il nostro chef fateli una breve visita in cucina. ☺	Provate un **menu di degustazione** per un'occasione speciale con vini squisiti **nella cantina del vino del Ansitz Plantitscherhof** in un ambiente favoloso e romantico.

Godetevi le nostre torte dal buffet dalle ore 13:00 fino alle ore 17:00