

SAFETY FIRST

Familiensauna:

Die Familiensauna im Schwimmbadbereich wird auf Anfrage geöffnet.



Liebe Gäste,

aufgrund der aktuellen Situation und der Sicherheitsmaßnahmen werden vorerst keine Saunaaufgüsse angeboten.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

HERZLICH WILLKOMMEN

IN UNSEREM ALPIN SPA

Rosanna empfiehlt Ihnen diese Woche:

Peeling bestehend aus:

- Apfel
- Apfel – Marmor
- Apfel – Wein

Ca. 25 Min

Mit intensiver Feuchtigkeitsspende

Packung, wohltuend und regenerierend

Ca. 25 Min.

Euro 65,00



Unser Wochen- pro- gramm

vom 11. bis 17. Juni 2021

INFO

Aufgrund der aktuellen Situation und den Sicherheitsbestimmungen entfällt der wöchentliche Aperitif-Abend am Sonntag



WICHTIGE ÖFFNUNGSZEITEN

Schwimmbad von 7.00 bis 19.00 Uhr

Saunabereich von 12.00 bis 19.00 Uhr

Bar Ortlerstube von 7.30 bis 16.00 Uhr

Bar Ortlerklause ab 14.00 Uhr



Essenzeiten für Ihre Gaumenfreuden

Frühstücksbuffet 07:00-10:30 Uhr

Nachmittagsbuffet 13:00-16:00 Uhr

Abendmenü von 18:30-20:30 Uhr

Liebe Gäste,

durch die Teilnahme an Wanderungen und anderen Aktivitäten setzt man sich naturgemäß einer gewissen Verletzungsgefahr aus, speziell wenn diese im Gebirge durchgeführt werden. Wir werden Sie natürlich über den Schwierigkeitsgrad der verschiedenen Touren informieren und Sie sollten sich in diesem Zusammenhang genau überlegen, ob Sie daran teilnehmen wollen.

Aus diesen Gründen weisen wir unsere Gäste darauf hin, dass für eventuelle Verletzungen durch die Teilnahme an den von uns organisierten Wanderungen oder anderen Aktivitäten keine Haftung übernommen wird. Somit nimmt der Gast auf eigene Gefahr daran teil!

Familie Wallnöfer und Team



MINICLUB

**Vormittags: auf Anfrage
Nachmittags: von 14:00 bis 22:00**

Pause: von 18:00 bis 18:30

Für eventuelle Fragen können Sie sich gerne an der Rezeption melden!



Aus organisatorischen Gründen bitten wir alle Gäste, sich zu den Aktivitäten des Hotels (Wanderungen und Sportprogramm) **innerhalb 21:00 Uhr des Vortages an der Rezeption anzumelden.**

Wir bitten Sie um Ihr Verständnis, dass es eine maximale Teilnehmerzahl gibt.

Wir wünschen Ihnen, liebe Gäste, einen angenehmen Aufenthalt und einen erholsamen Urlaub in Sulden bei uns im Alpin Spa Hotel die Post



Andreas & Verena
Mit dem gesamten Post-Team

SAMSTAG, 12.06.2021

**Sulden zum Kennenlernen:
Panoramarundwanderung um Sulden
und Hängebrücke**

Start: 10:00 Uhr in der Hotelhalle

Voraussetzung:

Gesamtgehzeit: ca. 3 - 3,5 Stunden
Höhenunterschied: 150m  150m

Wir gehen gemütlich über den Kulturweg und den Höhenweg zur Hängebrücke, von dort hinunter zum Bärenbad. Nach einem erfrischenden Kneipp-Rundgang gehen wir zurück zum Hotel.

Ab 20:30 Dagmar im Hotel




SONNTAG, 13.06.2021

08:00 Uhr Yoga

K2 Hütte (Langenstein) - 2330m

Start: 10.00 Uhr in der Hotelhalle

Voraussetzung:

Dauer: ca. 3 - 3,5 Stunden
Höhenunterschied: 500m  500m

Wir gehen über den Weg Nr. 3 am Klettergarten unterhalb vom Langenstein hinauf zur K2-Hütte. Dort befinden wir uns direkt am Fuß des Ortlers und haben einen fantastischen Rundblick von den Bergen in Sulden in Richtung Reschenpass.

Nach einer Pause gehen wir über den selben Weg wieder zurück ins Hotel.

Ab 20:30 Dagmar im Hotel




MONTAG, 14.06.2021

**Wanderung zur Kälberalm:
Über das Zaytal und den "Eselsteig" zur Kälberalm**

Start: 9:30 Uhr in der Hotelhalle

Voraussetzung:

Gesamtgehzeit: ca. 4 - 4,5 Stunden
Höhenunterschied: 500m  500m

Wir wandern am Zaybach entlang hinauf ins Zaytal, wo auf ca. 2350m Höhe der Eselsteig beginnt, den wir bis zur Kälberalm gehen. Der stellenweise etwas ausgesetzte Eselsteig bietet ein fantastisches Panorama auf die Suldner Bergwelt und hinunter auf Sulden. Nach einer Rast auf der Kälberalm folgt der Abstieg zum Hotel.




DIENSTAG, 15.06.2021

**Almenwanderung in Stilfs: über die Stilfser Alm
zur Furkelhütte**

Start: 9:00 Uhr in der Hotelhalle

Voraussetzung:

Gesamtgehzeit: ca. 4 - 4,5 Stunden
Höhenunterschied: 500m  500m

Wir fahren mit Privatautos zum Tiergehege (1742) in Stilfs. Von dort aus wandern wir zur Stilfser Alm (2077m), machen eine Pause und gehen über einen wunderschönen Panoramaweg zur Furkelhütte (2153m). Hier machen wir eine Pause und genießen die herrliche Aussicht. Dann wandern wir über die Prader Alm (2051m) zurück zum Tiergehege.




MITTWOCH, 16.06.2021

08:00 Morgengymnastik

Wanderung zur Düsseldorf Hütte auf 2721m

Start: 9:30 Uhr in der Hotelhalle

Voraussetzung:

Gesamtgehzeit: ca. 3 - 3,5 Stunden
Höhenunterschied: 400m  400m (900m)

Wir fahren gemeinsam mit der Rosimbahn hoch zur Bergstation (2450m). Von dort aus wandern wir zur Düsseldorf Hütte (2721). Wir genießen die Aussicht auf Ortler, Zebra und Königspitze. Je nach Wunsch findet der Rückweg über den Sessellift oder zu Fuß statt.

Ab 20:30 Dagmar im Hotel




DONNERSTAG, 17.06.2021

Die Waalwegrunde in Schluderns

Start: 9:30 Uhr in der Hotelhalle

Voraussetzung:

Gesamtgehzeit: ca. 2,5 - 3 Stunden
Höhenunterschied: 250m  250m
6,5 km

Wir fahren mit den Autos zunächst nach Schluderns. Von dort wandern wir an der Churburg vorbei über den Bergwaal in Richtung Matschertal. Zurück geht es dann über den Leitenwaal zurück nach Schluderns. Die Wanderung bietet wunderschöne Ausblicke auf den oberen Vinschgau und die Ortlergruppe.

Info: Die Waale bilden ein Bewässerungssystem und sind typisch für den Vinschgau.



Liebe Gäste,
ich bin Dagmar, die Wanderführerin und
Fitnesstrainerin im Alpin SPA HOTEL DIE POST.
Geboren und aufgewachsen bin ich in Deutschland.
Mit meinen Eltern habe ich seit meinem 5. Lebensjahr
fast jeden Sommer die Ferien in Sulden verbracht.
Schon damals haben mich die Berge fasziniert. Nach
dem Studium bin ich dann nach Südtirol gezogen und
lebe seit über 25 Jahren in Sulden. Der Drang mehr in
der Natur und in den Bergen unterwegs zu sein, hat
mich motiviert in Österreich die Ausbildung als
Wanderführerin zu absolvieren. Seit 2016 arbeite ich
nun im HOTEL DIE POST als Wanderführerin und
Fitnesstrainerin. Ich würde
mich sehr freuen, Sie auf einer
unserer Wanderung begrüßen
zu können - oder bei einem
unserer Fitnessangebote.
Einen schönen Aufenthalt und
einen erholsamen Urlaub
wünscht Ihnen



Dagmar