

INKLUSIVE  
VIKTORIA HIGHLIGHT



# WOCHENPROGRAMM

**26.04.2025 - 03.05.2025**

Herzlich Willkommen im Alpine SPA Resort Viktoria,  
ein Ort mit reichlich Platz  
zum Genießen, Wohlfühlen & Träumen.



# WOCHENPROGRAMM



## SAMSTAG

FITNESS

11:00-11:45  
**HIIT Booty & Abs Workout**  
16:00-16:45  
**Yogapilates Flow**

SAUNA

16:30 **Bad der Klänge**  
17:30 **Eventaufguss**  
Eye of the tiger  
18:15 **Schoko-Peeling**  
18:30 **Klassischer Aufguss**



Salatbuffet

## 26. APRIL

- **MM - DER MERANER MARKT**
- Der Meraner Markt steht ganz im Zeichen von Regionalität und Nachhaltigkeit. Hier werden ausschließlich Naturerzeugnisse aus Südtirol angeboten. Als wöchentliche Attraktion lädt er zum regionalen Einkaufen und zum Entdecken traditioneller Geschmackserlebnisse und Handwerkskünste ein.

- **Uhrzeit:** 09:00 - 13:00 Uhr
- **Ort:** Obere Freiheitsstraße (nahe Sandplatz), 39012 Meran
- **Kontakt:** info@meran.eu oder +39 0473 272000

- **Keine Anmeldung erforderlich!**



## SONNTAG

FITNESS



SAUNA

16:30 **Themenaufguss**  
Emotion  
17:30 **Honig-Aufguss**  
18:15 **Orangen-Peeling**



Salatbuffet

## 27. APRIL

- **AUSSTELLUNG: DIE ZUKUNFT DES REISENS**
- Die Ausstellung „Die Zukunft des Reisens“ zeigt im Treppenhaus des Touriseums eine visionäre Perspektive auf das Reisen im 21. Jahrhundert und darüber hinaus. Mithilfe von KI-Bildern, Illustrationen und kreativen Kurztexten werden mögliche Entwicklungen und Herausforderungen zukünftiger Reisen dargestellt. Besucher\*innen sind eingeladen, beim Treppensteigen in die vielfältigen Szenarien und Impulse dieser Zukunftswelt einzutauchen.

- **Uhrzeit:** 09:00 - 19:00 Uhr
- **Ort:** Touriseum - Schloss, Trauttmansdorff  
St.-Valentin-Str. 51A, 39012 Meran
- **Kontakt:** info@touriseum.com oder +39 0473 255655
- **Preis:** € 17,00 pro Erwachsener

- **Keine Anmeldung erforderlich!**



## MONTAG

FITNESS

08:30 - 09:25  
**Yoga**  
09:35 - 10:10  
**Meditation**  
14:00 - 15:15  
**Cardio & Stretching**

SAUNA

16:00 **Hammam**  
im 45°C KräuterNebel  
17:30 **Relax Aufguss**  
18:15 **Rosmarin-Peeling**



Dessertbuffet

## 28. APRIL

- **LATERNENWANDERUNG**
- Wir treffen uns an der Rezeption und wandern gemütlich nach St. Kathrein. Ein traumhafter Ausblick belohnt Ihre Laternenwanderung und wird Ihre Urlaubsgefühl anfeuern.

- **Start:** 21.30 Uhr an der Rezeption
- **Gesamtgehzeit:** ca. 50 Minuten
- **Rückkehr:** ca. 22:30 Uhr
- **Mindestteilnehmerzahl:** 4 Personen  
(nur bei guter Witterung)
- **Anmeldung:** bitte bis 19:00 Uhr an der Rezeption  
oder über unseren digitalen Concierge





## DIENSTAG

FITNESS

11:00-11:45

**HIIT Pilates**

16:00-16:45

**Yogapilates flow**

SAUNA

16:30

**Themenaufguss**

Crystallize

17:30

**Eventaufguss**

Wild-West

18:15

**Früchte-Salz-Peeling**

18:30

**Klassischer Aufguss**



**Südtiroler Abend**



## MITTWOCH

FITNESS

08:00 - 09:00

**Wassermeditation**

11:00-11:45

**Muskelaufbau ohne**

**Geräte**

16:00-16:45

**Slow flow Pilates**

SAUNA

16:30

**Themenaufguss**

WaldSpa-Ritual

17:30

**Eventaufguss**

Conquest of Paradise

18:15

**Kräuter-Peeling**



**Galadinner**



## DONNERSTAG

FITNESS

08:30-09:25

**Yoga**

09:35-10:10

**Forest Therapy**

10:15-11:00

**Klangschalenmeditation**

11:15-12:00

**Kraft der Atmung**

SAUNA

16:30

**Themenaufguss**

Oldies

17:30

**Eventaufguss**

Queen

18:15

**Honig-Peeling**



**Italienischer Abend**

## 29. APRIL

### KIRCHENFÜHRUNG IN DER PFARRKIRCHE NIEDERLANA MIT DEM "SCHNATTERPECKALTAR"

- Die Pfarrkirche Niederlana blickt auf eine lange Geschichte zurück: Bereits im frühen Mittelalter stand hier eine Kirche auf römischen Fundamenten. Die heutige spätgotische Wandpfeilerkirche wurde 1492 eingeweiht.
- Kunsthistoriker Josef Weingartner zählt sie zu den schönsten gotischen Kirchen Südtirols. Besonderes Highlight der Führung ist der beeindruckende Flügelaltar von Hans Schnatterpeck – ein Meisterwerk der Spätgotik und weit über Südtirol hinaus bekannt.
- Die Führung bietet spannende Einblicke in Baugeschichte, Architektur und Kunst der Gotik.

**Ort:** Pfarrkirche Niederlana, 39011 Lana

**Kontakt:** [gruber.ida@alice.it](mailto:gruber.ida@alice.it) oder +39 333 4342596

**Preise:** € 4,00 pro Erwachsener

**Keine Anmeldung erforderlich!**

## 30. APRIL

### KRÄUTER WORKSHOP: FRÜHLINGSERWACHEN DER WILDKRÄUTER MIT BRIGITTA

- Erleben Sie eine fachkundig geführte Tour durch unseren hauseigenen Kräutergarten und entdecken Sie die faszinierende Welt der Heilkräuter, die gerade aus ihrem Winterschlaf erwachen.
- Gemeinsam mit unserer Kräuterexpertin Brigitta stellen Sie im Anschluss einen aromatischen Kräuterschnaps mit Schafgarbe her – einer der Königinnen unter den Heilpflanzen.
- Die Schafgarbe ist bekannt für ihre vielfältigen Wirkungen: sie fördert die Verdauung, wirkt blutstillend und unterstützt die Wundheilung.
- Tauchen Sie ein in das Wissen rund um unsere einfachen, aber wirkungsvollen Hauskräuter, die direkt in unserem Garten wachsen und nun für den Sommer vorbereitet werden.
- Freuen Sie sich schon jetzt: Im Sommer wird Küchenchef Michel Nardelli aus diesen Kräutern köstliche und aromatische Gerichte zaubern.
- Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Start:** 16:00 - 18:00 Uhr

**Treffpunkt:** Rezeption

(bei schlechter Witterung findet der Workshop im Inneren statt)

**Mindestteilnehmeranzahl:** 2 Personen

**Maximale Teilnehmeranzahl:** 10 Personen

**Teilnahme ist kostenlos!**

## 01. MAI

### GEFÜHRTE HAUSGÄSTEWANDERUNG MIT CHRISTIANE ZUM KNOTTNKINO

- Begleiten Sie unsere Fitnesstrainerin und Saunameisterin Christiane auf einer geführten Hausgästewanderung zum Knottnkino.
- Dort angekommen können Sie einen atemberaubenden Blick über das Etschtal genießen. Erleben Sie die vielfältigen Facetten unseres Heimatdorfes und das Erwachen des Frühlings.

**Uhrzeit:** 09:00 - 13:00 Uhr

**Treffpunkt:** Hoteleingang

- Anmeldung:** bitte bis 19:00 Uhr am Vortag an der Rezeption oder über unseren digitalen Concierge





## FREITAG

FITNESS

11:00-11:45  
**Cardio**  
 16:00-16:45  
**Total body Workout**

SAUNA

15:30 **Banja - Aufguss**  
 16:30 **Themenaufguss**  
 Nightsky  
 17:30 **Eventaufguss**  
 Sommer-Special  
 18:15 **Kaffee-Peeling**



Vorspeisenbuffet

## 02. MAI

### GROSSER WOCHENMARKT IN MERAN

- Ein Bummel über den großen Wochenmarkt in Meran lohnt sich:
- Zahlreiche Verkaufsstände bieten eine bunte Vielfalt an – von Kleidung, Schuhen und Lederwaren bis hin zu frischen Pflanzen und Lebensmitteln.
- Ob knuspriges Brot, herzhaftes Wurstwaren, feiner Käse, frischer Fisch oder saisonales Obst und Gemüse – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.
- Ein lebendiger Markttag mit authentischer Atmosphäre und regionalem Flair!

**Uhrzeit:** 08:00 - 13:00 Uhr

**Ort:** Praderplatz (Bahnhof), Andreas-Hofer-Straße & Meinhardstraße, 39012 Meran

**Kontakt:** [info@gemeinde.meran.bz.it](mailto:info@gemeinde.meran.bz.it) oder +39 0473 250111

• **Keine Anmeldung erforderlich!**



## SAMSTAG

FITNESS

11:00-11:45  
**HIIT Booty & Abs Workout**  
 16:00-16:45  
**Yogapilates Flow**

SAUNA

16:30 **Bad der Klänge**  
 17:30 **Eventaufguss**  
 Eye of the Tiger  
 18:15 **Schoko-Peeling**  
 18:30 **Klassischer Aufguss**



Salatbuffet

## 03. MAI

### STÄDTEFÜHRUNG IN MERAN

- Erleben Sie Meran aus einer neuen Perspektive! Auf dieser Stadtführung, unter der Leitung erfahrener und kompetenter Stadtführer, entdecken Sie nicht nur die bekannten Sehenswürdigkeiten, sondern auch versteckte Ecken und spannende Details. Ideal für alle, die die Stadt auf eine besondere Art und Weise erkunden möchten – selbst für eingefleischte Kenner gibt es hier noch Neues zu entdecken. Tauchen Sie ein in die Geschichte und das Flair von Meran!

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:30 Uhr

**Treffpunkt:** 10 Minuten vorher in der Kurverwaltung

**Ort:** Freiheitsstraße 45, 39012 Meran

**Preise:** € 12,00 pro Person (ab 12 Jahren)

- **Anmeldung:** erforderlich, online oder bei der Kurverwaltung Meran unter +39 0473 272000 oder [info@meran.eu](mailto:info@meran.eu)



# WISSENSWERTES



**Nr. 9**

#### 45°C KräuterNebel

alle unsere Peelings finden in unserem 45° KräuterNebel statt. Hierfür benötigt es keine Voranmeldung

**Nr. 10**

#### 95°C Haflinger Stadelsauna

alle unsere Event und Themenaufgüsse finden in unserer 95° Haflinger Stadelsauna statt. Hierfür benötigt es keine Voranmeldung

**Nr. 27**

#### FitnessWelt

unser Fitnessprogramm findet in unserem Bewegungsraum statt (Ausnahme Yoga und Meditation: Dies finden im waldSpa statt