

VIKTORIA HIGHLIGHT
INCLUSIVI



PROGRAMMA SETTIMANALE

05.07.2025 - 12.07.2025

Benvenuti all'Alpine SPA Resort Viktoria,
un luogo con molto spazio
per divertirsi, sentirsi bene e sognare.



Hotel Alpine Spa Resort Viktoria ****s
Via Falzeben 9
39010 Avelengo - Alto Adige
Tel.: +39 0473 279422
E-Mail: info@hotel-viktoria.com

PROGRAMMA SETTIMANALE



SABATO

FITNESS

11:00-11:45
Cardio (no jumping)
14:35-15:20
Pilates & Mobility

SAUNA

16:30 **Gettata relax**
17:30 **Gettata d'evento**
Emotion
18:15 **Peeling al timo e lime**



Buffet d'insalate

05. LUGLIO

- **VISITA GUIDATA A MERANO**
- Scopri Merano da una nuova prospettiva! Durante questa visita guidata, sotto la guida di esperti e competenti accompagnatori, esplorerai non solo le attrazioni più famose ma anche angoli nascosti e dettagli affascinanti. Ideale per chi desidera conoscere la città in modo speciale – anche per i grandi conoscitori di Merano ci sono sempre nuove sorprese da scoprire. Immergiti nella storia e nell'atmosfera unica di Merano!
- **Orario:** 10:00 - 11:30 ore
- **Punto di ritrovo:** 10 minuti prima, presso l'Ufficio del Turismo
- **Luogo:** Via dell Libertà 45, 39012 Merano
- **Prezzi:** € 12,00 a persona (dai 12 anni)
- **Iscrizione:** obbligatoria, online oppure presso l'Ufficio del Turismo di Merano al numero +39 0473 272000 o via e-mail a info@meran.eu



DOMENICA

FITNESS

16:30 **Gettata a tema**
Betulle
17:30 **Gettata relax**
18:15 **Peeling al yoghurt e cetriolo**

SAUNA

Buffet d'insalate

06. LUGLIO

- **GARE DI GALOPPO PRESSO L'IPPODROMO DI MERANO**
- Corse al galoppo ad ostacoli e in piano in uno degli ippodromi più belli d'Europa. Varie iniziative di contorno: intrattenimento musicale dal vivo, passeggiate in sella al pony con accompagnatore per i più piccoli, possibilità di partecipare alla visita guidata delle piste e della struttura.
- Visite guidate alle piste dell'ippodromo di Maia si svolgono un'ora prima dell'inizio delle corse.
- **Orario:** 14:00 - 18:00
- **Luogo:** Ippodromo di Merano, Via delle Palade 140, 39012 Merano
- **Contatto:** Merano Galoppo SRL T +39 0473 446222
- **Prezzo:** € 4,00 Adulti Ridotto oltre 65 anni
9,00 € Adulti
15,00 € Adulti Entrata + visita guidata
- **Non è necessaria l'iscrizione!**



LUNEDÌ

FITNESS

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

SAUNA

16:30 **Gettata classica**
17:30 **Gettata a tema**
Nightsky
18:15 **Peeling al yoghurt**



Buffet di dolci

07. LUGLIO

- **PASSEGGIATA CON LE LANTERNE**
- Ci incontriamo alla reception e facciamo una piacevole escursione a san. Kathrein. Una vista fantastica ricompensa la vostra escursione con le lanterne e alimenta la vostra voglia di vacanza.
- **Inizio:** ore 21.30 alla reception
- **Tempo totale di percorrenza:** circa 50 minuti
- **Ritorno:** circa 22:30
- **Partecipazione minima:** 4 persone
(solo in caso di buone condizioni meteorologiche)
- **Iscrizione:** si prega di iscriversi alla reception entro le 19:00 del giorno precedente o tramite il nostro concierge digitale





MARTEDÌ

FITNESS

11:00-11:45

HIIT Pilates

16:05-16:45

Yogapilates flow

SAUNA

15:30	Hamam nel 45°C KräuterNebel Iscrizioni entro le 14.30 alla reception Numero massimo di partecipanti 8 persone Costi € 15,00 a persona
16:30	Gettata classica
17:30	Gettata d'evento Conquest of Paradise
18:15	Peeling alla frutta e sale



Serata sudtirolese



MERCOLEDÌ

FITNESS

08:00 - 09:00

Meditazione dell'acqua

09:15 - 10:00

**Meditazione con le
ciotole**

10:15-11:00

Il potere del respiro

11:00-11:45

**Costruzione muscolare
senza pesi**

16:05-16:45

Slow flow Pilates

SAUNA

16:30	Gettata classica/moderna
17:30	Gettata d'evento Il re leone
18:15	Peeling al pesto d'erbe



Cena di gala



GIOVEDÌ

FITNESS

08:30-09:25

Yoga

09:35-10:10

Forest Therapy

SAUNA

16:30	Gettata a tema Oldies
17:30	Gettata d'evento Tirolese
18:15	Peeling al miele



Serata italiana

08. LUGLIO

- **TOUR GUIDATO IN E-BIKE SUL TSCHÖGGLBERG**
- Ogni martedì, la guida bike Markus ti accompagna da Avelengo in un emozionante tour in e-mountainbike sul Monzocolo. Il percorso attraversa la Malga Moschwald e la Malga Maiser fino al sentiero E5, proseguendo poi fino al Kreuzjöchl – con una vista panoramica mozzafiato sulle montagne dell'Alto Adige.
- Il tour si svolge su sentieri forestali e strade sterrate, con alcuni tratti tecnicamente più impegnativi. Lungo il percorso sono previsti consigli di tecnica di guida, pause fotografiche e indicazioni utili per una guida sicura in fuoristrada.
- Date e percorsi possono subire modifiche o cancellazioni in caso di maltempo o malattia. Il casco è obbligatorio per tutte le escursioni guidate – su richiesta è disponibile gratuitamente un casco a noleggio.
- **Orario:** 09:30 - 13:30
- **Prezzi:** E-MTB € 35,00
- **Ritrovo:** Parcheggio Nusser, Avelengo
- **Iscrizione:** si prega di iscriversi entro le ore 16:00 del giorno precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale

09. LUGLIO

- **ESCURSIONE CON LAMA E ALPACA CON LA NOSTRA COLLABORATRICE RIKI**
- Vivi momenti indimenticabili nella natura con un'escursione con lama e alpaca! Gli animali curiosi e intelligenti ti accompagneranno attraverso i paesaggi pittoreschi di Verano, creando un'atmosfera rilassata, lontana dal rumore e dallo stress quotidiano.
- L'escursione offre un'occasione speciale per entrare in contatto con la natura e con questi affascinanti animali.
- Lasciati ispirare dalla calma e serenità dei lama e degli alpaca e goditi una pausa rigenerante!
- **Informazioni utili:** L'escursione si svolge ogni lunedì, mercoledì e venerdì!
- **Orario di partenza:** ore 14:30 presso Lapakafun a Verano
- **Indirizzo:** Via Verano 88, 39010 Verano
- **Durata:** circa 1,5 – 2 ore
- **Prezzo:** € 35,00 a persona con animale
- € 20,00 per accompagnatori dai 10 anni in su senza animale
- **Numero minimo di partecipanti:** 4 persone
- **Cosa portare:** scarpe comode e abbigliamento adatto al meteo
- Cani **non** ammessi!
- **Prenotazione:** entro le ore 19:00 del giorno precedente alla reception o al numero +39 3402687045
- **In caso di maltempo, l'escursione non avrà luogo.**

10. LUGLIO

- **ESCURSIONE GUIDATA AL 'KNOTTNKINO' CON CHRISTIANE**
- Accompagnate la nostra istruttrice di fitness e maestra di sauna Christiane in un'escursione guidata al cinema Knottnkino.
- Una volta arrivati, potrete godere di una vista mozzafiato sulla Valle dell'Adige. Scoprite le tante sfaccettature del nostro villaggio e il risveglio della primavera.
- **Orario:** 09:00 - 13:00
- **Punto d'incontro:** ingresso dell'hotel
- **Iscrizione:** si prega di iscriversi entro le ore 19:00 del giorno precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale





FITNESS

SAUNA



VENERDÌ

11:00-11:45

Jumping jacks Workout

14:35-15:20

Abs & Glutes Workout

15:30

Gettata - Banja

16:30

Gettata classica

17:30

Gettata d'evento

Speciale estate

18:15

Peeling al caffè**Buffet di antipasti**

11. LUGLIO

- **VISITA SERALE NEI GIARDINI DI CASTEL TRAUTTMANSDORFF**
- La visita serale nei Giardini di Castel Trauttmansdorff offre un'esperienza speciale in un'atmosfera suggestiva. Alla luce soffusa della sera, molte piante sprigionano il loro intenso profumo e mostrano colori vivaci.
- Guide esperte accompagnano i partecipanti attraverso i magnifici paesaggi dei giardini, dove si possono ammirare fiori di loto esotici, rose e ortensie – oltre al misterioso Giardino Proibito, accessibile solo durante questa visita.
- Importante: Il numero di posti è limitato.
- **Orario:** 18:30 – 20:00
- **Luogo:** Via San Valentino 51A, 39012 Merano
- **Contatto:** +39 0473 255600 oppure infotrauttmansdorff.it
- **Prezzo:** €7,00 per la visita guidata + prezzo d'ingresso
- **Punto di ritrovo:** Punto di ritrovo 2 (50 m a sinistra dopo il ponte d'ingresso, presso il padiglione "Piante da tutto il mondo")
- **Iscrizione:** Obbligatoria, online su <https://www.trauttmansdorff.it>



FITNESS

SAUNA



SABATO

11:00-11:45

Cardio (no jumping)

14:35-15:20

Pilates & Mobility

16:30

Gettata realax

17:30

Gettata d'evento

James Bond-Skyfall

18:15

Peeling al cioccolato

18:30

Gettata classica**Buffet d'insalate**

12. LUGLIO

- **POMERIGGIO IN CARROZZA**
- Scopri il paesaggio in un modo davvero speciale: con un giro in carrozza trainata da cavalli Haflinger. Due volte alla settimana, Sonja del maneggio Sulfner attacca le sue bionde dal carattere dolce per offrire un'esperienza romantica e allo stesso tempo divertente, perfetta per tutti gli amanti dei cavalli – grandi e piccini.
- **Durata:** circa 1 ora
- **Contatti:** Maneggio Sulfner – T +39 366 6514449
- **Luogo:** Maneggio Sulfner 39010 S. Caterina, Avelengo
- **Prezzi:** € 22,00 per bambini (3-15 anni) € 25,00 per adulti (dai 16 anni in su)
- **Iscrizione:** entro il giorno precedente alle ore 18:00, presso il maneggio Sulfner
- In caso di pioggia, il pomeriggio in carrozza viene annullato!



INFORMAZIONI UTILI

**N° 9****45°C KräuterNebel**

Tutti i nostri peeling avvengono nella nostra nebbia alle erbe a 45°. Non è necessaria la prenotazione per questo

N° 10**95°C Haflinger Stadelsauna**

Tutte le nostre infusioni per eventi e a tema si svolgono nella nostra Stadelsauna Haflinger a 95°. Per questo non è necessaria la prenotazione

N° 27**FitnessWelt**

il nostro programma di fitness si svolge nella nostra sala ginnastica (ad eccezione dello yoga e della meditazione, che si svolgono nella waldSpa)