

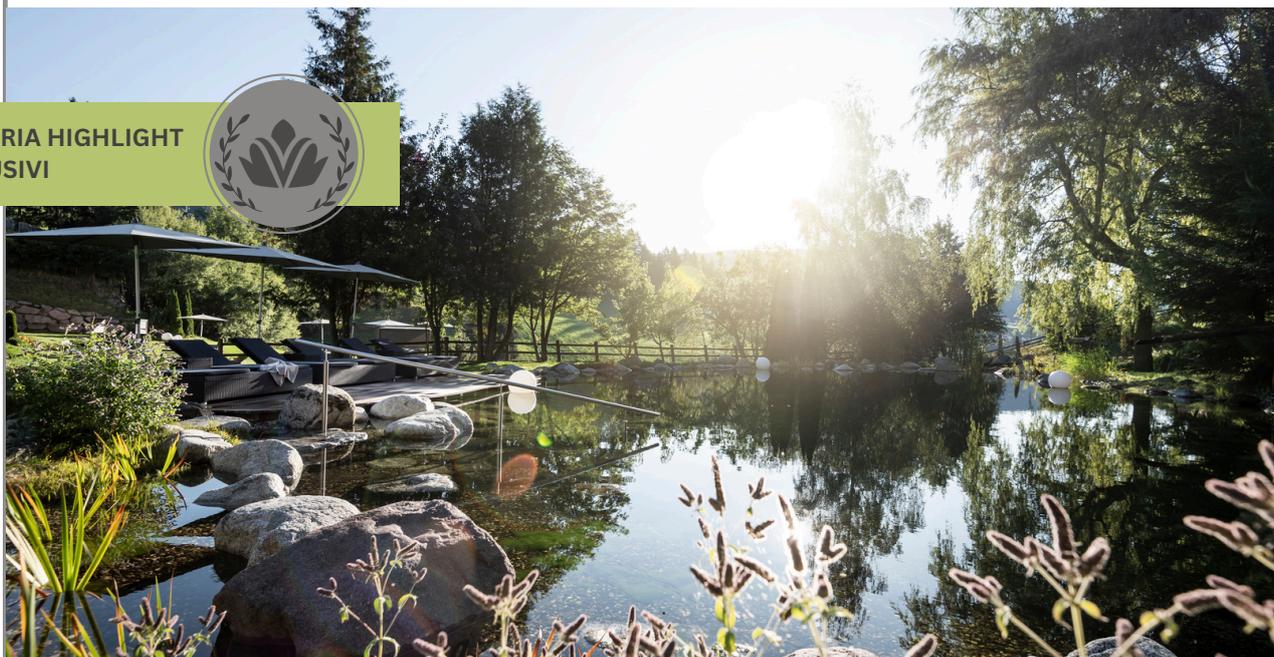


VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

waldSPA

VIKTORIA HIGHLIGHT
INCLUSIVI



PROGRAMMA SETTIMANALE

10.05.2025 - 17.05.2025

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
HIIT Booty & Abs workout
16:00-16:45
Yogapilates flow

SAUNA

16:30 **Bagno dei suoni**
17:30 **Gettata d'evento**
Speciale estate
18:15 **Peeling al cioccolato**
18:30 **Gettata classica**



Buffet d'insalate



DOMENICA

FITNESS



SAUNA

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



Buffet d'insalate



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 d'evento**
Top Gun
18:15 **Peeling alla lavanda**



Buffet di dolci

10. MAGGIO

- **MM - Il Mercato Meranese**
- Il Mercato Meranese è dedicato alla regionalità e alla sostenibilità. Qui trovate esclusivamente prodotti naturali dell'Alto Adige. Questo appuntamento settimanale invita a scoprire e acquistare sapori tradizionali e arti artigianali locali.

- **Orario:** 09:00 - 13:00 ore
- **Luogo:** Corso Libertà Superiore (vicino a Piazza della Rena), 39012 Merano
- **Contatto:** info@meran.eu oppure +39 0473 272000

- **Non è necessaria l'iscrizione!**

11. MAGGIO

- **CAVALCATA DI VERSCHNEID**
- I Vigili del Fuoco Volontari di Verschneid invitano cordialmente alla tradizionale Cavalcata di Verschneid, seguita dalla festa dei vigili del fuoco!
- La manifestazione inizierà alle 10:30 con una sfilata festosa, accompagnata dalla Banda musicale di Mölten, da Verschneid fino al piazzale delle feste Schnappboden.
- A seguire, prenderanno il via le prove equestri, durante le quali cavalieri e gruppi di cavalieri mostreranno la loro abilità in giochi emozionanti come il centramento dell'anello, il gioco del "Schinder" e lo slalom.
- Dopo le gare si terrà la premiazione, seguita da una lotteria con fantastici premi.
- Non mancheranno cibo, bevande e tanta allegria!

- **Orario:** 10:30 - 23:59
- **Luogo:** Verschneid, Schnappboden, 39010 Meltina
- **Contatto:** +39 0471 668379 oppure info@moelten.net

- **Non è necessaria l'iscrizione!**

12. MAGGIO

- **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

16:00-16:45

Yogapilates flow

SAUNA

16:30

Gettata a tema

Piano

17:30

Gettata d'evento

La Casa de Papel

18:15

**Peeling alla frutta
e sale**



Serata sudtirolese



MERCOLEDÌ

FITNESS

11:00-11:45

Costruzione muscolare

senza pesi

16:00-16:45

Slow flow Pilates

SAUNA

16:30

Gettata a tema

Italia

17:30

Gettata a tema

WaldSpa-Ritual

18:15

**Peeling al pesto
d'erbe e sale**



Cena di gala

13. MAGGIO

PICCOLO MERCATO SETTIMANALE A MERANO

- Vale la pena fare una passeggiata tra le bancarelle del piccolo mercato settimanale di Merano:
- Numerosi stand offrono una vasta gamma di prodotti – dall'abbigliamento, calzature e articoli in pelle fino a piante fresche e generi alimentari.
- Che si tratti di pane croccante, salumi saporiti, formaggi pregiati, pesce fresco o frutta e verdura di stagione, ce n'è per tutti i gusti!
- Una giornata di mercato vivace, con un'atmosfera autentica e un tocco di tradizione locale!

Orario: 08:00 - 13:00

Luogo: Piazza Prader (Stazione), via Hofer e via Mainardo, 39012 Merano

Contatto: info@gemeinde.meran.bz.it oppure +39 0473 250111

Non è necessaria l'iscrizione!

14. MAGGIO

LABORATORIO SULLE ERBE: RISVEGLIO PRIMAVERILE DELLE ERBE SELVATICHE CON BRIGITTA

- Partecipate a una visita guidata esperta attraverso il nostro giardino delle erbe aromatiche e scoprite il mondo affascinante delle piante officinali che si stanno risvegliando dal loro letargo invernale.
- Insieme alla nostra esperta di erbe, Brigitta, preparerete poi un aromatico liquore alle erbe con achillea millefoglie – una delle regine tra le piante medicinali.
- L'achillea è nota per i suoi molteplici effetti: favorisce la digestione, ha proprietà emostatiche e sostiene la guarigione delle ferite.
- Immergetevi nelle conoscenze sulle nostre semplici ma efficaci erbe domestiche, che crescono direttamente nel nostro giardino e che ora si preparano all'estate.
- E non vediamo l'ora che arrivi l'estate: lo chef Michel Nardelli userà queste erbe per creare piatti deliziosi e aromatici.
- Vi aspettiamo con piacere!

Orario: dalle 16:00 alle 18:00

Punto d'incontro: reception

(in caso di maltempo il laboratorio si terrà all'interno)

Numero minimo di partecipanti: 2 persone

Numero massimo di partecipanti: 10 persone

La partecipazione è gratuita!

ESCURSIONE GUIDATA AL 'KNOTTNKINO' CON CHRISTIANE

- Accompnate la nostra istruttrice di fitness e maestra di sauna Christiane in un'escursione guidata al cinema Knottnkino.
- escursione 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





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**
James Bond-Skyfall

18:15 **Peeling al miele**



Serata italiana



VENERDÌ

FITNESS

11:00-11:45

Jumping jacks Workout

14:35-15:20

Abs& Glutes Workout

SAUNA

15:30 **Gettata banja**

16:30 **Gettata a tema**
Nightsky

17:30 **Gettata d'evento**
Magic sciamano

18:15 **Peeling al caffè**



Buffet di antipasti



SABATO

FITNESS

11:00-11:45

Cardio (no jumping)

14:35-15:20

Pilates & Mobility

SAUNA

16:30 **Bagno dei suoni**

17:30 **Gettata d'evento**
Eye of the tiger

18:15 **Peeling al cioccolato**

18:30 **Gettata classica**



Buffet d'insalate

15. MAI

VON DER MILCH ZUM KÄSE - FÜHRUNG BEI DER HOFKÄSEREI LENKHOF

- Bei der Hofführung am Lenkhof erfährst du allerlei Interessantes über die einzelnen Produktionsschritte bei der Herstellung von Käse und anderen Milchprodukten sowie Geschichtliches über die Hofställe selbst.
- Dabei führt dich Jungbauer Georg durch den Stall, die Verarbeitungs- sowie Reiferäume und erzählt über die Haltung seiner Tiere.
- Zum Schluss dürfen die hofeigenen Produkte natürlich verkostet werden.

• **Uhrzeit:** 15:00 - 16:00 Uhr

• **Ort:** Lenkhof, Vöranerstraße 4, 39010 Hafling

• **Kontakt:** Tourismusverein Hafling-Vöran-Meran 2000

• **Tel.:** +39 0473 279457 oder info@hafling.com

• **Preise:** € 7,00 für Kinder von 3-10Jahren

• € 15,00 für Erwachsene ab 11 Jahren

• **Anmeldung:** bitte bis 16:00 Uhr am Vortag im Infobüro

16. MAGGIO

PASSEGGIATA CON LAMA E ALPACA CON LA NOSTRA COLLABORATRICE DELLA COLAZIONE RIKI

- Vivete momenti indimenticabili nella natura durante una passeggiata con lama e alpaca!
- Questi animali curiosi e intelligenti vi accompagneranno attraverso i paesaggi pittoreschi di Verano, creando un'atmosfera rilassante, lontano dal rumore e dal caos. La passeggiata offre un'esperienza speciale di connessione con la natura e con gli animali.
- Lasciatevi ispirare dalla calma e dalla serenità dei lama e degli alpaca e godetevi una pausa dalla quotidianità!

• **Inizio:** ore 14:30 presso Lapakafun a Verano

• **Via** Verano 88, 39010 Verano

• **Durata:** ca. 1,5 - 2 ore

• **Prezzo:** € 35,00 per persona e animale

• € 20,00 per accompagnatore dai 10 anni senza animale

• **Cosa portare:** Scarpe comode e abbigliamento adatto al tempo.

• Purtroppo, i cani non sono ammessi.

• **Prenotazione:** entro le ore 19:00 **direttamente con Riki**, oppure al numero di telefono +39 3402687045

17. MAIGGIO

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)

• **Inscrizione:** obbligatoria, online oppure presso l'Ufficio del Turismo di Merano al numero +39 0473 272000 o via e-mail a info@meran.eu

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 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)