

VIKTORIA HIGHLIGHT
INCLUSIVI



PROGRAMMA SETTIMANALE

28.06.2025 - 05.07.2025

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



PROGRAMMA SETTIMANALE



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



DOMENICA

FITNESS

SAUNA

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



Buffet d'insalate



LUNEDÌ

FITNESS

SAUNA

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

16:30 **Gettata classica**
17:30 **Gettata a tema**
Emotion
18:15 **Peeling al zenzero
e limone**



Buffet di dolci

28. GIUGNO

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!

29. GIUGNO

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



30. GIUGNO

DAI RETI E ROMANI ALL'INVENZIONE DELLA MACCHINA DA SCRIVERE

- Una passeggiata a Parcines conduce attraverso vicoli pittoreschi, passando accanto a nobili residenze e monumenti storici. Lungo il percorso si scoprono le tracce dei Romani sulla Via Claudia Augusta e si apprendono fatti interessanti su Peter Mitterhofer, l'inventore della macchina da scrivere. La storia da toccare con mano – trasmessa in modo compatto e vivace.

Orario: 09:30 - 11:30

Punto d'incontro: Ufficio turistico di Parcines

Via Spauregg 10, 39020 Parcines

Contatto: +39 0473 967157 oppure info@partschins.com

- **Non è necessaria la prenotazione!**



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 a tema Crystallize
17:30	Gettata d'evento Hiatamadl
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 a tema Into the Wild
17:30	Gettata d'evento magic sciamano
18:15	Peeling al pesto d'erbe e sale



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

01. 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

02. 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.
- Lasciate 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

Canini **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.**

03. LUGLIO

ESCURSIONE GUIDATA AL 'KNOTTKINO' CON CHRISTIANE

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





VENERDÌ

FITNESS

11:00-11:45
Jumping jacks Workout
 14:35-15:20
Abs & Glutes Workout

SAUNA

15:30 **Gettata - Banja**
 16:30 **Gettata classica**
 17:30 **Gettata d'evento**
 Speciale estivo
 18:15 **Peeling al caffè**



Buffet di antipasti

04. LUGLIO

- **PIACERE DEL VINO AL CASTEL RAMETZ – UN'ESPERIENZA PER VERI INTENDITORI**
- Scoprite il mondo del vino con una visita guidata presso la storica tenuta vinicola Castel Rametz a Maia Alta/Merano. Ogni venerdì, gli amanti del vino e della buona tavola possono partecipare a un'interessante visita tra i vigneti, il museo della viticoltura e la storica cantina del castello. L'esperienza si conclude con una degustazione di cinque vini pregiati.
- È disponibile un servizio navetta da Avelengo e Verano (andata e ritorno) con un numero minimo di 4 partecipanti.

● **Nota:** Durante l'evento potranno essere effettuate riprese fotografiche e video a fini documentativi e promozionali, nel rispetto delle normative sulla privacy.

● **Orario:** 14:30 – 16:30

● **Luogo:** Castel Rametz, 39012 Maia Alta/Merano

● **Contatto:** Associazione Turistica Avelengo-Verano-Merano 2000

● info@hafling.com oppure +39 0473 279457

● **Prezzo:** € 35,00 a persona senza navetta

● € 40,00 a persona con navetta

● **Iscrizione:** Obbligatoria, entro le ore 16:00 del giorno precedente presso l'ufficio informazioni di Avelengo



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



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)