



VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

VIKTORIA HIGHLIGHT
INCLUSIVI



PROGRAMMA SETTIMANALE

01.11.2025 - 08.11.2025

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

SAUNA



16:30	Gettata a tema Bagno dei suoni
17:30	Gettata d'evento Ötzi-uomo di ghiaccio
18:15	Peeling al cioccolato
18:30	Gettata classica

Buffet d'insalate

01 NOVEMBRE

- **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@merano.eu



DOMENICA

FITNESS

SAUNA



15:30	Gettata Banja
16:30	Gettata classica
17:30	Gettata d'evento Halloween
18:15	Peeling al ananas e basilico

Buffet d'insalate

02 NOVEMBRE

- **MOSTRA: IL SOGNO DI MARY – RITRATTO DI UNA SIGNORA**
- La mostra rende omaggio a Mary de Rachewiltz in occasione del suo centesimo compleanno e mette in luce la sua vita tra radici rurali e mondo letterario. Segnata da amicizie con artisti, case editrici e università internazionali, Mary parlava e componeva poesie in dialetto pusterese, in italiano e in inglese. Gli aceri zuccherini piantati all'ingresso del museo, dono di suo padre Ezra Pound, simboleggiano il suo sogno di unire natura, quotidianità e poesia.
- **Luogo:** Palais Mamming Museum, 39012 Merano
- **Contatti:** museum@gemeinde.meran.bz.it oppure museo@comune.merano.bz.it oppure +39 0473 270038
- **Orario:** 10:30-17:00
- **Prezzi:** € 6,00 adulti
- € 5,00 bambini/anziani
- **Non è necessaria la prenotazione!**



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 Herbal
18:15	Peeling allo yogurt e cetriolo

Buffet di dolci

03 NOVEMBRE

- **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





FITNESS

SAUNA



MARTEDÌ

11:00-11:45

HIIT Pilates

16:05-16:45

Yogapilates flow

15:30

Hamam

nel 45°C KräuterNebel
su prenotazione

16:30

Gettata a tema

Piano

17:30

Gettata d'evento

Magic Shaman

18:15

Peeling alla frutta
e sale

Serata sudtirolese



MERCOLEDÌ

8:15 -9:00

Haki Massai

9:15 - 10:00

Meditazione con le
ciotole

10:00 - 11:00

Meditazione con incenso
su prenotazione -
1 giorno prima

gratuito

Numero massimo di
partecipanti
8 persone

11:00 am - 11:45 am

Costruzione muscolare
senza pesi

16:05-16:45

Slow flow Pilates

16:30

Gettata a tema

Into the wild

17:30

Gettata d'evento

Speciale estivo

18:15

Peeling al pesto
d'erbe

Cena di gala

FITNESS

SAUNA



GIOVEDÌ

08:30-09:30

Yoga

09:35-11:15

Forest therapy

16:30

Gettata a tema

Oldies

17:30

Gettata d'evento

Bob Marley

18:15

Peeling al miele

Serata italiana

FITNESS

SAUNA



04 NOVEMBRE

VISITA ALLA CANTINA CON DEGUSTAZIONE

- Tra i Portici di Merano e via Galilei, sotto la guida esperta del rinomato architetto Werner Tscholl, è nata – nella storica sede della Cantina di Lagundo – una cantina spumantistica restaurata e modernizzata con un'imponente enoteca.
- Questa offre a tutti gli amanti dello spumante e del vino la possibilità di approfondire e comprendere meglio la complessa e raffinata produzione dello BRUT RISERVA 36, ottenuto con il "metodo classico".

Orario: 10:30 – 12:00

Luogo: City Vinothek,

Via dei Portici 218, 39012 Merano

Contatto: city.vinothek@kellereimeran.it o +39 0473 693717

Prezzo: € 23,00 a persona

Iscrizione: Si prega di iscriversi entro le ore 16:00 del giorno precedente a

city.vinothek@kellereimeran.it

05 NOVEMBRE

ESCURSIONE GUIDATA PER GLI OSPITI DELLA CASA CON LA SIGNORA VALERIA

ATTRAVERSO I PRATI DI LARICI DEL SALTO

- Partiamo verso il parcheggio Schermos, che raggiungiamo dopo circa 25 minuti di viaggio. Da qui il sentiero ci porta a Langfenn e prosegue attraverso splendidi prati di larici con una magnifica vista sulle Dolomiti fino al Wieserhof, dove faremo una breve pausa. Poi continuiamo tranquillamente lungo un sentiero circolare fino al punto di partenza.

Punto di ritrovo: ore 09.30 ingresso hotel

Tempo totale di percorrenza: circa 3,5 ore

Rientro: circa alle ore 15:00

Dislivello: 140 metri

Numero minimo di partecipanti: 4 persone

Iscrizione: Si prega di registrarsi alla reception entro le 19:00 del giorno precedente o tramite il nostro concierge digitale

Nota: Tassa di parcheggio (con auto propria) € 5,00

Abbiamo 7 posti disponibili nel nostro bus dell'hotel.

I cani sono ammessi solo su richiesta.



DEGUSTAZIONE DI FORMAGGI LOCALI GUIDATA DA UN ESPERTO

- Dopo cena, vi invitiamo a una degustazione guidata di formaggi locali.
- Scoprite l'arte casearia e i sapori unici delle specialità regionali tradizionali, coltivate da generazioni. Lasciatevi ispirare da un viaggio culinario attraverso i sapori dell'Alto Adige, con prodotti di produttori selezionati.

Orario: dalle 20:00

Luogo: Ristorante

Non è richiesta la registrazione!



06 NOVEMBRE

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

Numero minimo di partecipanti: 4 persone

Numero massimo di participant: 7 persone

Iscrizione: si prega di iscriversi entro le ore 19:00 del giorno precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale



- **POMERIGGIO DI "TÖRGGELEN" AL VIKTORIA**
- Immergetevi nel mondo culinario dell'Alto Adige! Il "Törggelen" ha una lunga tradizione in Alto Adige. Lasciatevi convincere da prelibatezze preparate al momento, come ciambelle e strudel di mele, che incanteranno i vostri sensi. Un momento speciale vi attende sulla nostra terrazza.
- **Luolo:** Ristorante
- **Orario:** dalle 14:00 alle 16:00.



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**
Piratei dei caraibi
18:15 **Peeling al caffè**



Buffet di antipasti

07 NOVEMBRE

- **IL GRANDE MERCATO SETTIMANALE DI MERANO**
- Vale la pena fare una passeggiata nel grande mercato settimanale di Merano: Numerose bancarelle offrono una varietà variopinta: dall'abbigliamento, alle scarpe, agli articoli in pelle, alle piante fresche e agli alimenti. Pane croccante, salumi, formaggi pregiati, pesce fresco o frutta e verdura di stagione: ce n'è per tutti i gusti. Una vivace giornata di mercato con un'atmosfera autentica e un'atmosfera regionale!
- **Orario:** 08:00 - 13:00
- **Luolo:** Praderplatz (stazione ferroviaria), Hoferstraße & Meinhardstraße, 39012 Merano
- **Contatto:** info@gemeinde.merano.bz.it o +39 0473 250111
- **Non è necessaria l'iscrizione!**



SABATO

FITNESS

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

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Bagno dei suoni
17:30 **Gettata d'evento**
Eye of the tiger
18:15 **Peeling al cioccolato**
18:30 **Gettata classica**



Buffet d'insalate

08 NOVEMBRE

- **GITA IN CARROZZA AUTUNNALE AD AVELENGO**
- Scoprite il paesaggio in un modo speciale – con una gita in carrozza trainata dai dolci cavalli avelignesi. Sonja del maneggio Sulfner attacca le sue bionde dal carattere mite e vi offre un'avventura romantica e ricca di fascino animale. Godetevi il tranquillo viaggio attraverso il pittoresco paesaggio autunnale e lasciatevi incantare dall'atmosfera unica. Un'esperienza per grandi e piccini che unisce natura, amore per i cavalli e un tocco di magia.
- **Luolo:** Maneggio Sulfner, Via Santa Caterina 4, 39010 Avelengo
- **Contatto:** reitstall@sulfner.com oppure +39 366 6514449
- **Prezzi:** € 25,00 a persona
- € 100,00 corsa collettiva (1-4 persone)
- **Inscrizione:** Obbligatoria, entro le ore 18:00 del giorno precedente presso il maneggio Sulfner



DOMENICA



09 NOVEMBRE

- Cari Ospiti,
- L'autunno sta lentamente giungendo al termine e con esso anche la nostra stagione estiva 2025. Domenica 09 Novembre chiuderemo le nostre porte per concederci una breve pausa fino alla riapertura del 18 Dicembre.
- Vi chiediamo gentilmente di liberare la camera entro le ore 11.00. Siete invitati ad utilizzare l'area benessere fino alle ore 15.00.
- Le nostre saune nell'area AdultsOnly e le piscine sono accessi per voi dalle ore 10.00.
- Il nostro servizio al ristorante terminerà con la colazione