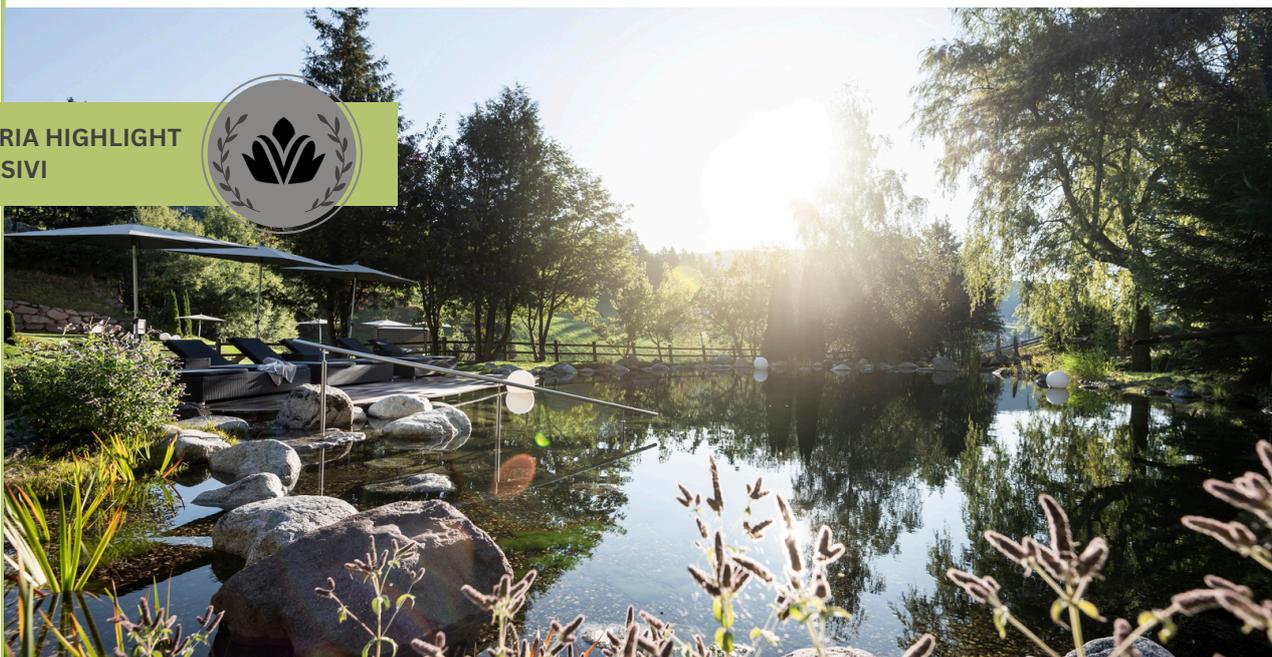




VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

VIKTORIA HIGHLIGHT
INCLUSIVI



PROGRAMMA SETTIMANALE

11.10.2025 - 18.10.2025

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 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



DOMENICA

FITNESS

15:30 **Gettata banja**
16:30 **Gettata classica**
17:30 **Gettata d'evento**
James Bond-Skyfall
18:15 **Peeling all ananas**
e basilico

SAUNA



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 a tema**
Emotion
17:30 **Gettata d'evento**
Top Gun
18:15 **Peeling allo yogurt**
e cetriolo
18:30 **Gettata classica**



Buffet di dolci

11 OTTOBRE

• 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

12 OTTOBRE

• GIORNATA PER LE FAMIGLIE AL CASTELLO DI TRAUTTMANSDORFF – • MAGIA D'AUTUNNO PER GRANDI E PICCINI

- Quando le foglie si tingono di colori vivaci e la natura svela il suo speciale fascino autunnale, i giardini del Castello di Trauttmansdorff invitano a una giornata speciale per le famiglie in autunno. Insieme alle guide dei giardini, i visitatori potranno scoprire i segreti del mondo vegetale autunnale:

- Perché le foglie cambiano colore?
- Quali frutti maturano in autunno?
- E fiorisce ancora qualcosa nel giardino?

- Durante la giornata autunnale ci saranno risposte interessanti a queste e molte altre domande. Un programma vario invita a vedere, ascoltare, annusare e toccare – vivere la natura con tutti i sensi.

• **Luogo:** I Giardini del Castello di Trauttmansdorff

• Via S. Valentino 51A, 39012 Merano

• **Contatti:** info@trauttmansdorff.it oppure +39 0473 255600

• **Orario:** 10:00 - 17:00

• **Non è necessaria la prenotazione!**

13 OTTOBRE

• 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

15:30 **Hamam**
 nel 45°C
 KräuterNebel
Iscrizioni
 entro le 14.30 alla
 reception
**Numero minimo di
 partecipanti**
 2 persone
**Numero massimo di
 partecipanti**
 6 persone
Costi
 € 15,00 a persona

16:30 **Gettata a tema**
 Italia

17:30 **Gettata d'evento**
 Speciale estivo

18:15 **Peeling alla frutta**

SAUNA



Serata sudtirolese

14 OTTOBRE

TOUR GUIDATA IN E-BIKE SUL TSCHÖGGLBERG

Ogni martedì, la guida bike Markus ti accompagna da Avelengo in un emozionante tour in e-mountainbike sul Monzoccolo. 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

ESCURSIONE GUIDATA DELLE 3 MALGHE CON LA SIGNORA VALERIA (CASERA DI MELTINA, MALGA VERANO & MALGA WURZER)

Partiamo con il nostro pulmino alberghiero alle 09:30 in direzione Meltina–Flaas fino al parcheggio “Lanzenschuster”, che raggiungiamo dopo circa 30 minuti.

Da lì inizia la nostra piacevole escursione verso il Möltner Kaser, un'accogliente malga situata sull'altopiano del Salto. Il sentiero attraversa ampi pascoli alpini e boschi radi di larici fino alla malga Vöraner Alm, dove si possono gustare specialità fatte in casa.

Si prosegue poi lungo lievi colline fino alla tranquilla malga Wurzer Alm, da cui si gode una splendida vista sulla regione di Merano.

La discesa verso Avelengo avviene lungo sentieri ombreggiati nel bosco – un perfetto finale per questa escursione panoramica sul Altopiano di Avelengo.

Orario: 09:30 - 16:00

Tempo totale di cammino: ca. 4,5 ore

Punto di ritrovo: 09:30 nella hotellobby

Numero minimo di partecipanti: 4 persone

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



MERCOLEDÌ

FITNESS

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

SAUNA



16:30 **Gettata a tema**
 Crystallize

17:30 **Gettata d'evento**
 Pirati dei caraibi

18:15 **Peeling al pesto
 d'erbe**

18:30 **Gettata relax**

Cena di gala

15 OTTOBRE

PRESENTAZIONE E DEGUSTAZIONE DELLA STORICA CANTINA COOPERATIVA ALTOATESINA: BURGGRÄFLER

Scoprite la varietà e l'eleganza dell'Alto Adige durante una degustazione di vini selezionati della Cantina Burggräfler. Godetevi vini dal carattere unico provenienti dai soleggiati pendii intorno a Merano e lasciatevi raccontare la passione e la tradizione di questa cooperativa unica.

Luogo: Ristorante

Ora: 19:00

Non è richiesta la registrazione!



GIOVEDÌ

FITNESS

08:30-09:30

Yoga

09:35-11:15

Forest therapy

SAUNA

16:30

Gettata classica

17:30

Gettata d'evento

Il re leone

18:15

Peeling alla menta e limone



Serata italiana

16 OTTOBRE

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 "TÖRGGELLEN" 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.

• **Luogo:** 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

Wild West

18:15

Peeling al caffè



Buffet di antipasti

17 OTTOBRE

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.



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

Ötzi-uomo di ghiaccio

18:15

Peeling al cioccolato

18:30

Gettata classica



Buffet d'insalate

18 OTTOBRE

FESTA DELL'UVA DI MERANO - TRADIZIONE IN EVOLUZIONE

- Questa amatissima festa popolare offre ogni anno nuove sorprese.
- L'evento risale al 1886 ed è la manifestazione più radicata nella vita sociale di Merano.

• Le deliziose specialità altoatesine, il buon vino, la tipica musica nel centro città (a tratti anche con interpretazioni "sperimentali") rimangono i tratti distintivi della manifestazione.

• **Orario:** 10:00 - 18:00 ore

• **Luogo:** Centro città, 39012 Merano

• **Contatto:** info@meran.eu oppure +39 0473 272000

• **Non è necessaria la prenotazione!**