



**VIKTORIA**  
ALPINE SPA RESORT  
*waldSPA*

VIKTORIA HIGHLIGHT  
INCLUSIVI



# PROGRAMMA SETTIMANALE

**13.09.2025 - 20.09.2025**

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](mailto: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

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**  
Betulle  
17:30 **Gettata relax**  
18:15 **Peeling al rosmarino e  
limone**



**Buffet d'insalate**



## LUNEDÌ

FITNESS

14:00 - 15:15  
**Cardio & Abs workout**  
16:05-16:45  
**Body yoga stretching**

SAUNA

16:30 **Gettata classica**  
17:30 **Gettata a tema**  
**Bob Marley**  
18:15 **Peeling allo yogurt**



**Buffet di dolci**

## 13 SETTEMBRE

- **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](mailto:info@meran.eu) oppure +39 0473 272000
- **Non è necessaria l'iscrizione!**

## 14 SETTEMBRE

- **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
- **Apertura casse:** 12:55
- **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  
Gratuito per i bambini sotto i 14 anni  
15,00 € Adulti Entrata + visita guidata
- **Non è necessaria l'iscrizione!**

## 15 SETTEMBRE

- **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 minimo di  
 partecipanti**  
 2 persone  
**Numero massimo di  
 partecipanti**  
 8 persone  
**Costi**  
 € 15,00 a persona

16:30 **Gettata a tema**  
 Italia

17:30 **Gettata d'evento**  
 Hiatamadl

18:15 **Peeling all'ananas e  
 basilico**

18:30 **Gettata Classica**

**Serata sudtirolese**

## 16 SETTEMBRE

### 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 PER GLI OSPITI DELLA CASA CON LA SIGNORA VALERIA ATTRAVERSO I PRATI DI LARICI DEL SALTO

Partiamo verso il parcheggio Schermooos, 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.



## MERCOLEDÌ

FITNESS

8:15 - 9:00  
**Haki Massai**  
 9:15 - 10:00  
**Meditazione con le ciotole**  
 10:15 - 11:00  
**Terapia Kneipp**  
 11:00 am - 11:45 am  
**Costruzione muscolare  
 senza pesi**  
 16:05-16:45  
**Slow flow Pilates**

SAUNA



16:30 **Gettata a tema**  
 Cristallizze

17:30 **Gettata d'evento**  
 La casa di carte

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

**Cena di gala**

## 17 SETTEMBRE

### ESCURSIONE GUIDATA ALL ALBA AI STOANERNEN MANDLN,

All'alba del 17 settembre 2025 si terrà un'escursione guidata ai Stoanernen Mandln, un affascinante punto panoramico sopra Hafling e Vöran. Il ritrovo è previsto alle 5:30 nel parcheggio del centro di Hafling, da dove uno shuttle porterà i partecipanti fino ad "Arzimus", poco sotto la meta finale. Da lì inizia una camminata semplice con un dislivello di circa 200 metri, accompagnata da una guida esperta che condurrà il gruppo fino alle leggendarie piramidi di pietra, nel momento in cui il sole sorge dietro le montagne. Dopo l'escursione, verso le 11:30, è prevista una ricca colazione in rifugio o locanda, già inclusa nella quota di partecipazione. Informazioni pratiche:

**Data e orario:** 17 settembre 2025, dalle 5:30 alle 11:30

**Prezzo:** 35,00 € adulti (da 16 anni) · 20,00 € bambini (<16 anni)

**incluso:** shuttle, guida, colazione in rifugio/locanda

**Iscrizione:** entro le ore 12:00 del giorno precedente

(online o ufficio turistico Hafling)

[info@hafling.com](mailto:info@hafling.com)

[www.hafling.com](http://www.hafling.com)

T +39 0473 279457

**Attrezzatura consigliata:** scarpe da trekking, bevanda, lampada frontale (noleggiabile su richiesta)

**Condizioni:** in caso di pioggia prima della partenza l'escursione viene annullata

**Arrivo** con mezzi pubblici: linea bus 225 da Merano, fermata Hafling/Falzeben



## GIOVEDÌ

FITNESS



SAUNA

16:30	<b>Gettata a tema</b> Oldies
17:30	<b>Gettata d'evento</b> James bond skyfall
18:15	<b>Peeling al miele</b>



Serata italiana



## VENERDÌ

FITNESS

14:35-15:20	<b>Abs &amp; Glutes Workout</b>
16:05-16:45	<b>Yoga pilates</b>

SAUNA

15:30	<b>Gettata - Banja</b>
16:30	<b>Gettata a tema</b> Nightsky
17:30	<b>Gettata d'evento</b> Magico shamano
18:15	<b>Peeling al caffè</b>



Buffet di antipasti



## SABATO

FITNESS

11:00-11:45	<b>Cardio (no jumping)</b>
14:35-15:20	<b>Pilates &amp; Mobility</b>

SAUNA

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



Buffet d'insalate

## 18 SETTEMBRE

- **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:** 2 persone
- **Numero massimo di partecipant:** 7 persone
- **Iscrizione:** si prega di iscriversi entro le ore 19:00 del giorno precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale



## 19 SETTEMBRE

- **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
- 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.**

## 20 SETTEMBRE

- **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](mailto:info@meran.eu)