



**VIKTORIA**  
ALPINE SPA RESORT  
*waldSPA*

VIKTORIA HIGHLIGHT  
INCLUSIVI



# PROGRAMMA SETTIMANALE

**16.08.2025 - 23.08.2025**

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**  
Pirati dei caraibi  
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 menta  
e all'arancia**



**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 a tema**  
Emotion  
18:15 **Peeling alle rose**



**Buffet di dolci**

## 16 AGOSTO

- **FESTA DI AVELENGO – 75 ANNI DELLA BANDA MUSICALE DI AVELENGO**
- La Banda Musicale di Avelengo festeggia il suo 75° anniversario – e invita calorosamente tutti alla Festa di Avelengo, nel tendone accanto alla Chiesa di Santa Caterina ad Avelengo. Vi aspetta un fine settimana ricco di musica, divertimento e specialità gastronomiche!
- Ore 18:00: Inizio festa con la Banda Musicale di Scena
- Ore 20:00: Intrattenimento con Riffblech
- Ore 23:00: Serata party con Southbrass
- **Luogo:** Prato accanto alla Chiesa di Santa Caterina
- 39010 Santa Caterina
- **Contatto:** Banda Musicale di Avelengo
- **Non è necessaria la prenotazione!**

## 17 AGOSTO

- **FESTA DI AVELENGO – 75 ANNI DELLA BANDA MUSICALE DI AVELENGO**
- La Banda Musicale di Avelengo festeggia il suo 75° anniversario – e invita calorosamente tutti alla Festa di Avelengo, nel tendone accanto alla Chiesa di Santa Caterina ad Avelengo. Vi aspetta un fine settimana ricco di musica, divertimento e specialità gastronomiche!
- Ore 9:30: Santa Messa presso la Chiesa di Santa Caterina
- A seguire: cerimonia per il 75° anniversario, con Strauben e truccabimbi
- Ore 11:00: Aperitivo musicale con la Banda Musicale di Velturmo
- Ore 13:00: Concerto della Banda Musicale di Verano
- Ore 15:00: Musica popolare con 4a Gsponn
- **Luogo:** Prato accanto alla Chiesa di Santa Caterina
- 39010 Santa Caterina
- **Contatto:** Banda Musicale di Avelengo
- **Non è necessaria la prenotazione!**

## 18 AGOSTO

- **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**  
 Piano

17:30 **Gettata d'evento**  
 Magic-Shaman

18:15 **Peeling alla frutta  
 e sale**



**Serata sudtirolese**



## MERCOLEDÌ

FITNESS

08:15 - 09:00  
**HAKI MAASAI**  
 09:15 - 10:00  
**Meditazione con le  
 ciotole**  
 10:15-11:00  
**Percorso Kneipp**  
 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**  
 Wald-Spa-Ritual

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



**Cena di gala**

## 19 AGOSTO

- **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 ALLA MALGA MÖLTNER KASER CON LA SIGNORA VALERIA**
- Partiamo alle ore 09:30 in direzione Meltina-Flaas, fino al parcheggio "Lanzenschuster", che raggiungiamo dopo circa 30 minuti di viaggio.
- Da lì iniziamo una piacevole escursione attraverso un bellissimo altopiano, che si raggiunge dopo una breve camminata.
- Ci godiamo una splendida vista sulle montagne. Dopo circa 1,5 ore di cammino arriviamo alla malga Möltner Kaser, dove ci concediamo una breve pausa con possibilità di ristoro.
- Il ritorno avviene lungo un percorso circolare passando per il Jenesinger Jöchl fino al punto di partenza.
- **Orario:** 09:30 - 15:00
- **Tempo totale di cammino:** ca. 2,5 ore
- **Punto di ritrovo:** 09:30 nella hotelloobby
- **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
- **Nota:** Il nostro bus dell'hotel dispone di 7 posti.
- Cani ammessi solo su richiesta.





## GIOVEDÌ

FITNESS

13:45-14:40  
**Forest therapy**  
14:45-15:40  
**Yoga**

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**  
Oldies  
17:30 **Gettata d'evento**  
Queen  
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**  
Wild-West  
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 **Gettata a tema**  
Bagno dei suoni  
17:30 **Gettata d'evento**  
Iceman-Ötzi  
18:15 **Peeling al cioccolato**  
18:30 **Gettata classica**



**Buffet d'insalate**

## 21 AGOSTO

- **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 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



## 22 AGOSTO

- **AVVENTURA VERTICALE: TOUR GUIDATA SULLA VIA FERRATA ALL'IFINGER**
- La salita sull'Ifinger, una delle cime panoramiche più spettacolari dell'area di Merano, avviene in sicurezza lungo la via ferrata Heini Holzer. Il percorso, lungo 550 metri di dislivello e assicurato con 1000 metri di cavo d'acciaio, presenta una difficoltà da A a B/C.
- Sotto la guida di un accompagnatore alpino certificato, si superano in sicurezza pareti rocciose e passaggi esposti. Ideale per principianti sportivi e famiglie con ragazzi dai 14 anni in su con buona sicurezza nel passo – un'esperienza alpina indimenticabile con vista garantita.
- **Orario:** 08:15 - 15:00
- **Punto d'incontro:** davanti alle casse presso la stazione a valle della cabinovia Falzeben
- **Contatto:** Associazione Turistica Avelengo-Verano-Merano 2000  
Via S. Caterina 2A, 39010 Avelengo  
+39 0473 279457 o [info@hafling.com](mailto:info@hafling.com)
- **Prezzi:**
- €80,00 a persona (senza biglietto funivia e senza set ferrata)
- €90,00 a persona (senza biglietto funivia, con set ferrata)
- €100,00 a persona (con biglietto funivia, senza set ferrata)
- €110,00 a persona (con biglietto funivia e con set ferrata)
- **Iscrizione:** Sì, entro le ore 16:00 del giorno precedente presso l'ufficio informazioni di Avelengo

## 23 AGOSTO

- **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)