



VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

VIKTORIA HIGHLIGHT
INCLUSIVI



PROGRAMMA SETTIMANALE

18.10.2025 - 25.10.2025

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**
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!**



DOMENICA

FITNESS

15:30 **Gettata banja**
16:30 **Gettata classica**
17:30 **Gettata d'evento**
Rocknight
18:15 **Peeling al ananas e basilico**

SAUNA



Buffet d'insalate

19 OTTOBRE

- **ALLERWELTSKIRCHTAG A MARLENGO CON I "WEISENBLÄSER" E I "GOASLSCHNÖLLER"**
- Vivete l'Allerweltskirchtag nella piazza della chiesa di Marleno – una festa ricca di tradizione viva e autentico folklore!
- Dopo la Santa Messa, verso le 09:30, vi attende un momento speciale: i "Weisenbläser" e i "Goaslschnöller" di Marleno creeranno un'atmosfera di vera festa con la loro musica e le loro impressionanti esibizioni.
- Godetevi l'atmosfera festiva, i suoni tradizionali e la piacevole compagnia.
- Un'esperienza speciale per grandi e piccini – e per tutti coloro che amano l'autenticità!
- **Luogo:** Piazza della Chiesa, 39020 Marleno
- **Contatti:** Informazioni turistiche Marleno
info@marling.info oppure +39 0473 447147
- **Orario:** dalle 09:30
- **Non è necessaria la prenotazione!**



LUNEDÌ

FITNESS

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

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Herbal
17:30 **Gettata d'evento**
James Bond-Skyfall
18:15 **Peeling allo yogurt e cetriolo**
18:30 **Gettata classica**



Buffet di dolci

20 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





FITNESS

MARTEDÌ

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**
Piano

17:30 **Gettata d'evento**
WaldSpa-Ritual

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

Serata sudtirolese

SAUNA



21 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

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**
Hiatamadl

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

18:30 **Gettata classica**

Cena di gala

FITNESS

SAUNA



22 OTTOBRE

PRESENTAZIONE E DEGUSTAZIONE DELLA STORICA CANTINA SPUMANTISTICA ALTOATESINA ARUNDA

- Scoprite l'eccellenza frizzante delle alture dell'Alto Adige con una degustazione di raffinati spumanti della Cantina Arunda.
- Nel cuore delle montagne di Meltina nascono, secondo il metodo tradizionale, eleganti spumanti che uniscono freschezza, finezza e maestria artigianale.
- Lasciatevi conquistare dalla passione e dalla precisione con cui Arunda trasforma da decenni le migliori uve altoatesine in una perfezione spumeggiante.

• **Luogo:** Ristorante• **Ora:** 19:00

• 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.





GIOVEDÌ

FITNESS

08:30-09:30

Yoga

09:35-11:15

Forest therapy

SAUNA

16:30	Gettata a tema Oldies
17:30	Gettata d'evento Queen
18:15	Peeling al miele
18:30	Gettata classica

Serata italiana

23 OTTOBRE

ESCURSIONE GUIDATA AL 'KNOTTNKINO' CON CHRISTIANE

- Accompnate 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.

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 Magic-Shaman
18:15	Peeling al caffè

Buffet di antipasti

24 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

Canì 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 Eye of the tiger
18:15	Peeling al cioccolato
18:30	Gettata classica

Buffet d'insalate

25 OTTOBRE

Concerto Corale – Serata musicale al Teatro Civico

- Godetevi una suggestiva serata musicale al Teatro Civico.
- Durante la serata si esibiranno due cori straordinari: I Cantori del Borgo di Merano presenteranno un affascinante repertorio di canti rinascimentali, arricchiti da racconti e antiche leggende che trasporteranno il pubblico in tempi lontani.
- Il Coro Polifonico del Chianti entusiasmerà con una selezione di brani tipicamente toscani e internazionali, offrendo varietà musicale ed emozioni autentiche.
- Una serata all'insegna della musica, della cultura e dell'atmosfera – un'esperienza speciale per tutti gli amanti del canto e della bellezza sonora!

Orario: 17:30 – 19:00

Luogo: Teatro Civico, Piazza Teatro 2, 39012 Merano

Contatto: I Cantori del Borgo

Non è necessaria la prenotazione!