



VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

waldSPA

INKLUSIVE
VIKTORIA HIGHLIGHT



WOCHENPROGRAMM

08.03.2025 - 15.03.2025

Herzlich Willkommen im Alpine SPA Resort Viktoria,
ein Ort mit reichlich Platz
zum Genießen, Wohlfühlen & Träumen.



Hotel Alpine Spa Resort Viktoria ****s
Falzebenerstraße 9
39010 Hafling - Südtirol
Tel.: +39 0473 279422
E-Mail: info@hotel-viktoria.com

WOCHENPROGRAMM



SAMSTAG

FITNESS

11:00-11:45
HIIT Booty & Abs Workout
16:00-16:45
Yogapilates Flow

SAUNA

15:30 **Themenaufguss**
Italien
16:30 **Themenaufguss**
Bad der Klänge
17:30 **Eventaufguss**
James-Bond-Skyfalli
18:15 **Schoko-Peeling**
18:30 **Klassischer Aufguss**



Salatbuffet

08. MÄRZ

- **ART & CRAFT - FRAUEN IM KUNSTHANDWERK**
- 34 Künstlerinnen aus Meran und Umgebung stellen ihre originellen Objekte aus. Eine Wunderkammer aus Tradition und Moderne, Talent und Handwerksarbeit.
- Es ist die 6. Ausgabe des Festivals Women in Art – Meran, Frauen in Szene!, das vom Referat mit dem Ziel der Förderung der Frauen und Wertschätzung ihrer Talente in den verschiedenen Kunstformen organisiert wird. Nach Musik, Literatur, Kabarett, Theater und bildenden Künsten, für welche man sich zuvor entschieden hat, wurde für die Ausgabe im Jahr 2025 das Kunsthandwerk gewählt.
- Die Ausstellung findet in den Meeting-Sälen 1 und 2 des Kurhauses (Eingang Promenade) statt und kann **vom 8. bis 11. März 2025 von 10 bis 13 Uhr und von 14 bis 18 Uhr bei freiem Eintritt besucht werden.** Zur Bereicherung des Programms sind an den vier Öffnungstagen Begegnungen mit einigen Künstlerinnen vorgesehen, die im Konferenzsaal die Geheimnisse ihrer Kunst lüften.



SONNTAG

FITNESS



SAUNA

16:30 **Klassischer Aufguss**
17:30 **Eventaufguss**
Herbert-Pixner
18:15 **Minze-Zitrone-Peeling**



Salatbuffet

09. MÄRZ

- **FASTENSUPPEN-SONNTAG – FÜR DEN GUTEN ZWECK**
- Genießen Sie verschiedene Suppen, Stockfischgröstl, Nudeln, ein vielfältiges Salatbuffet sowie Kaffee und Kuchen – alles für einen guten Zweck!
- Diese Veranstaltung ist eine Initiative der Katholischen Frauenbewegung in Zusammenarbeit mit der SVP-Frauenbewegung und wird von musikalischer Unterhaltung begleitet.
- Kommen Sie vorbei und unterstützen Sie ein wertvolles Projekt!
- **Uhrzeit:** 10:00 -15:00 Uhr
- **Ort:** Raiffeisenhaus Lana
- Andreas-Hofer-Straße 9, 39011 Lana
- **Kontakt:** Katholische Frauenbewegung, 39011 Lana
- **Keine Anmeldung erforderlich!**



MONTAG

FITNESS

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

SAUNA

16:30 **Klassischer Aufguss**
17:30 **Themenaufguss**
Honig
18:15 **Joghurt-Gurke-Peeling**



Dessertbuffet

10. MÄRZ

- **LATERNENWANDERUNG**
- Wir treffen uns an der Rezeption und wandern gemütlich nach St. Kathrein.
- Ein traumhafter Ausblick belohnt Ihre Laternenwanderung und wird Ihre Urlaubsgefühl anfeuern.
- **Start:** 21.30 Uhr an der Rezeption
- **Gesamtzeit:** ca. 50 Minuten
- **Rückkehr:** ca. 22:30 Uhr
- **Mindestteilnehmerzahl:** 4 Personen (nur bei guter Witterung)
- **Anmeldung:** bitte bis 19:00 Uhr an der Rezeption oder über unseren digitalen Concierge





DIENSTAG

FITNESS

11:00-11:45
HIIT Pilates
16:00-16:45
Yogapilates flow

SAUNA

16:30 **Themenaufguss**
WaldSpa Ritual
17:30 **Eventaufguss**
Magic-Schaman
18:15 **Früchte-Peeling**
18:30 **Klassischer Aufguss**



Südtiroler Abend

11. MÄRZ

FRISCH GEROLLT: KNÖDEL-KOCHKURS BEIM EICHERNHOF IN VÖRAN

Tauche ein in die Welt der traditionellen Küche und lerne von der Expertin Elisabeth vom Eichernhof in Vöran! In diesem Workshop zeigt sie dir, wie du köstliche Knödel ganz nach traditioneller Art zubereitest.

Gemeinsam werden wir die verschiedenen Variationen der beliebten Speisen kennenlernen und mit frischen Zutaten arbeiten. Nach dem gemeinsamen Kochen ist es Zeit für die Verkostung – lass dir die frisch zubereiteten Knödel schmecken und genieße die Vielfalt der Aromen. Mmh, wie lecker!

Uhrzeit: 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Eichernhof, 39010 Vöran

Anmeldung: bitte bis innerhalb des Vortages 16 Uhr im Infobüro Hafling

Kontakt: +39 473279457 oder info@hafling.com

Preise: Erwachsene (ab 10 Jahren) € 15,00,

Kinder von 3-9 Jahren € 7,00 und Kinder bis 3 Jahre kostenlos



MITTWOCH

FITNESS

08:00 - 09:00
Wassermeditation
11:00-11:45
Muskelaufbau ohne Geräte
16:00-16:45
Slow flow Pilates

SAUNA

16:30 **Themenaufguss**
Into the wild
17:30 **Eventaufguss**
La casa de Papel
18:15 **Kräuter-Peeling**



Galadinner

12. MÄRZ

LAMA- UND ALPAKAWANDERUNG MIT UNSERER FRÜHSTÜCKSBEDIENUNG RIKI

Erleben Sie unvergessliche Momente in der Natur bei einer Lama- und Alpakawanderung!

Die neugierigen und intelligenten Tiere begleiten Sie durch malerische Landschaften von Vöran und sorgen für eine entspannte Atmosphäre, abseits von Lärm und Hektik. Die Wanderung bietet eine besondere Verbindung zur Natur und den Tieren.

Lassen Sie sich von der Ruhe und Gelassenheit der Lamas und Alpakas inspirieren und genießen Sie eine Auszeit vom Alltag!

Start: 14:30 Uhr bei Lapakafun in Vöran

Vöraner Straße 88, 39010 Vöran

Dauer: ca. 1,5h- 2h

Preis: € 35,00 pro Person und Tier

€ 20,00 pro Begleitperson ab 10 Jahren ohne Tier

Mitzubringen: Gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Hunde sind leider nicht erlaubt.

Anmeldung: bitte bis **19:00 Uhr am Vortag** bei Riki persönlich oder unter folgender

Telefonnummer **+39 3402687045**



DONNERSTAG

FITNESS

8:30-9:25
Yoga
9:35-10:10
Forest Therapy
10:15-11:00
Klangschalenmeditation
11:15-12:00
Kraft der Atmung

SAUNA

16:30 **Themenaufguss**
17:30 Oldies
Eventaufguss
Queen
18:15 **Honig Peeling**



Italienischer Abend

13. MÄRZ

GEMÜTLICHE WANDERUNG MIT JULIA

Wir fahren zusammen mit unserem hauseigenen Shuttle nach Hafling Dorf. Von dort startet unsere gemütliche Wanderung zum Gasthof Grünen Baum im Nachbardorf Vöran. Falls wir ausreichend Zeit zur Verfügung haben, genießen wir dort einen guten Kaffee und kehren dann anschließend mit dem öffentlichen Bus um 13:15 Uhr zurück zum Hotel.

Start: 11:00 Uhr an der Rezeption

Gehzeit: ca. 2 Stunden; 8km und 150-200hm

Mindestteilnahme: 4 Personen

Maximalteilnahme: 12 Personen

Anmeldung: bitte bis zum Vortag 19:00 Uhr an der Rezeption oder über unseren digitalen Concierge.

Bei schlechtem Wetter wird die Wanderung abgesagt.





FREITAG

FITNESS

11:00-11:45

Cardio

16:00-16:45

Total body Workout

SAUNA

15:30

Banja - Aufguss

16:30

Themenaufguss

NightSky

17:30

Eventaufguss

Eismann-Ötzi

18:15

Kaffee-Peeling



Vorspeisenbuffet

14. MÄRZ

KOSTENLOSER RODELKURS

- Wie kurvt man richtig? Welche ist die beste Brems-Technik?
- Welche Ausrüstung wird benötigt? Holen Sie sich die kostenlosen Rodel-Tipps vom Profi und lernen Sie, wie Sie sich beim Rodeln verhalten sollen.

Treffpunkt: beim Start der Rodelbahn in Falzeben

Uhrzeit: 13:00 - 16:00 Uhr

ACHTUNG: Ticket und Rodel nicht inbegriffen.

- Rodel und Helm können beim Sport Max oder Rent & Go an der Bergstation geliehen werden.

Keine Anmeldung erforderlich!



SAMSTAG

FITNESS

11:00-11:45

HIIT Booty & Abs Workout

16:00-16:45

Yogapilates Flow

SAUNA

15:30

Klassischer Aufguss

16:30

Themenaufguss

Bad der Klänge

17:30

Eventaufguss

Après-Ski

18:15

Schoko-Peeling

18:30

Klassischer Aufguss



Salatbuffet

15. März

STÄDTEFÜHRUNG IN MERAN

- Erleben Sie Meran aus einer neuen Perspektive! Auf dieser Stadtführung, unter der Leitung erfahrener und kompetenter Stadtführer, entdecken Sie nicht nur die bekannten Sehenswürdigkeiten, sondern auch versteckte Ecken und spannende Details. Ideal für alle, die die Stadt auf eine besondere Art und Weise erkunden möchten – selbst für eingefleischte Kenner gibt es hier noch Neues zu entdecken. Tauchen Sie ein in die Geschichte und das Flair von Meran!

Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr

Treffpunkt: 10 Minuten vorher in der Kurverwaltung

Ort: Freiheitsstraße 45, 39012 Meran

Preis: € 11,50 pro Person (ab 12 Jahren) für ein nicht stornierbares Ticket

€13,50 pro Person (ab 12 Jahren) für ein stornierbares Ticket

Bitte holen Sie den Teilnahmecoupon 15 Minuten vor Beginn der Führung im Informationsbüro Meran ab

Anmeldung: erforderlich, online oder bei der Kurverwaltung Meran unter +39

0473272000 oder info@meran.eu



WISSENSWERTES



**INKLUSIVE
VIKTORIA
HIGHLIGHT**

Nr. 9 **45°C KräuterNebel**
alle unsere Peelings finden in unserem 45° KräuterNebel statt. Hierfür benötigt es keine Voranmeldung

Nr. 10 **95°C Haflinger Stadelsauna**

alle unsere Event und Themenaufgüsse finden in unserer 95° Haflinger Stadelsauna statt. Hierfür benötigt es keine Voranmeldung

Nr. 27 **FitnessWelt**
unser Fitnessprogramm findet in unserem Bewegungsraum statt (Ausnahme Yoga und Meditation: Dies finden im waldSpa statt