



# VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

*waldSPA*

II INCLUSI I VIKTORIA  
HIGHLIGHT



# PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

**07.09.2024 - 14.09.2024**

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 DELLA SETTIMANA



## SABATO

SAUNA

16:30	<b>Gettata a tema</b> Bagno di suoni
17:30	<b>Gettata d'evento</b> Wild west
18:15	<b>Peeling al cioccolato</b>
18:30	<b>Gettata a tema</b> Classico



Buffet d'insalate



## DOMENICA

SAUNA

16:30	<b>Gettata a tema</b> Classico
17:30	<b>Gettata a tema</b> Miele
18:15	<b>Peeling alle rose</b>



Buffet d'insalate



## LUNEDÌ

FITNESS

8:30 - 9:25	Yoga
9:35 - 10:10	Meditazione
14:00 - 15:15	Cardio
21:30	Partenza escursione

SAUNA

16:30	<b>Gettata a tema</b> Relax
17:30	<b>Gettata d'evento</b> Betulle
18:15	<b>Peeling allo yogurt e cetriolo</b>



Buffet di dolci

## 07. SETTEMBRE

### POMERIGGIO IN CARROZZA

Esplorate la zona in un modo molto speciale: con un giro in carrozza con i cavalli Haflinger. Due volte alla settimana, Sonja del maneggio Sulfner imbriglia le sue "bionde" e offre così un'esperienza con gli animali idilliaca siccome romantica ai piccoli e grandi amanti dei cavalli.

**Inizio:** dalle ore 14.00

**Durata:** 1 ora per ciascuno

**Incontro:** Maneggio Sulfner, S. Caterina/Avelengo

**Prezzo:** 25,00 € per adulti dai 16 anni, 22,00 € per bambini (dai 3-15 anni)

*Iscrizione: necessaria entro le ore 18.00 del giorno precedente presso il maneggio Sulfner, Tel. +39 366 6514449, reitstall@sulfner.com*

*In caso di pioggia non sarà fatto.*

## 08. SETTEMBRE

### CONCERTO DOMENICALE AD AVELENGO

Concerto di una banda musicale locale nella piazza del paese, anche in caso di maltempo.  
Ingresso libero.

**Orario:** 9:45

**Dove:** Piazza del paese, Avelengo

*Non é richiesta la prenotazione*

## 09. SETTEMBRE

### E-BIKE TOUR GUIDATA (LEGGERA)

Il tour circolare ci porta su sentieri forestali e strade alpine attraverso l'altopiano del Salto in direzione San Genesio. Durante la pedalata ci sono bellissime soste fotografiche, ad esempio, alle piramidi di terra di San Genesio o ai prati di larici del Salto con vista sulle Dolomiti, famose in tutto il mondo.

**Orario:** 9.30 - 13.00 circa

**Punto di partenza:** Bistro Schlaneiderhof, Mòlten (20 min di macchina)

**Percorso:** ca 30 km, ca 800 metri di altitudine

**Prezzo:** partecipazione gratuita con bici propria

Tour incl. noleggio E-MTB Hardtail € 27,00 / Fully € 37,00

*Si prega di registrarsi e di prenotare la propria bicicletta alla reception entro le 16:00 del giorno precedente o tramite il nostro concierge digitale*

### PASSEGGIATA DELLA LANTERNA

Facciamo una piacevole passeggiata insieme attraverso il laghetto Sulfner Weiher fino a St. Kathrein, dove arriviamo dopo circa 25 minuti. Da lì godiamo di una splendida vista su Merano. In seguito torniamo in albergo attraverso un percorso circolare.

**Inizio:** ore 21.30 presso l'entrata del albergo

**Tempo totale di percorrenza:** circa 50 minuti

**Ritorno:** 22:30 circa

**Numero minimo di partecipanti:** 6 persone

*(solo in caso di buone condizioni meteorologiche)*

*Si prega di registrarsi alla reception entro le 19:00 del giorno precedente o tramite il nostro concierge digitale*





## MARTEDÌ

FITNESS

11:00 - 11:45	HIT Pilates
16:00-16:45	Slow flow yoga stretching

SAUNA

16:30	Gettata a tema Piano
17:30	Gettata d'evento Conquest of Paradise
18:15	Peeling al sale e frutta



Serata sudtirolese

## 10. SETTEMBRE

### MOSTRA DEI CAVALLI HAFLINGER A SAN GENESIO

Nel museo Vi aspetterà una vasta gamma di attrezzi agricoli, oggetti contadini d'uso con strumenti vari di essere scoperta. La mostra presenta in modo impressionante la vita tradizionale e il mondo di lavoro dei contadini sudtirolesi.

**Orario:** dalle 9:00 alle 12:00

**Luogo:** San Genesio

**Ingresso:** offerta libera

**Info:** Associazione Turistica San Genesio, Tel. +39 0471 354196 o direttamente da Erich Egger Tel. +39 331 624 1968

*Non é richiesta la prenotazione*



## MERCOLEDÌ

FITNESS

8:00-9:00	Percorso Kneipp
11:00 - 11:45	Costruzione muscolare senza attrezzature
16:00-16:45	Slow flow Pilates

SAUNA

16:30	Gettata a tema Cristallise
17:30	Gettata d'evento Falko
18:15	Peeling al pesto d'erbe



Cena di gala

## 11. SETTEMBRE

### WORKSHOP SULLE ERBE NEL NOSTRO ORTO DELL'HOTEL

Vivi un tour guidato nel nostro orto delle erbe e scopri le molteplici e meravigliose proprietà curative delle erbe che si trovano in ogni giardino di casa. Tra queste, veri superstars come la melissa, la menta piperita, il nasturzio, la calendula e molte altre! Successivamente, insieme all'esperta di erbe Brigitta, preparerai due frullati verdi salutari che hanno effetti disintossicanti e energizzanti. Infine, come ricordo, preparerai un digestivo con achillea. L'achillea, considerata una delle regine tra le erbe domestiche, è una pianta curativa meravigliosa con proprietà emostatiche, cicatrizzanti e digestive. Scopri l'effetto curativo delle semplici erbe domestiche che crescono direttamente nel nostro orto delle erbe. Non vediamo l'ora di accoglierti!

**Quando:** dalle 16:00 alle 18:00

**Punto d'incontro:** reception dell'hotel

**Numero minimo di partecipanti:** 2 persone

**Numero massimo di partecipanti:** 10 persone

Partecipazione gratuita.

Si prega di registrarsi entro le 19:00 del giorno precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale



## GIOVEDÌ

FITNESS

8:30 - 9:25	Yoga
9:35 - 10:10	Forest- Therapy
10:15 - 11:00	Meditation Klangschalen
10:30	Partenza Escursione
11:15-12:00	Il potere del respiro

SAUNA

16:30	Gettata a tema Italia
17:30	Gettata a tema Tirolo
18:15	Peeling al miele



Serata italiana

## 12. SETTEMBRE

### PASSEGGIATA GUIDATA CON JULIA AL KNOTTKINO

Unitevi alla nostra istruttrice di fitness Julia per una passeggiata guidata per gli ospiti dell'hotel attraverso Avelengo, partendo direttamente dall'hotel con il nostro shuttle fino a Verano. Da lì camminerete fino al Knottkino. Una volta arrivati, potrete godere di una vista mozzafiato sulla Val d'Adige. Scoprite le molteplici sfaccettature del nostro paese natale.

**Orario:** dalle 10:30 alle circa 14:00

**Punto di incontro:** ingresso dell'hotel

*Nel nostro bus dell'hotel abbiamo 6 posti disponibili prenotabili  
Cani ammessi su richiesta*

*Si prega di registrarsi entro le 19:00 del giorno precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale*



State cercando un'escursione adatta a voi, le attrazioni più belle nei dintorni o cercate gli orari di apertura della nostra sauna? Potete trovare tutto questo e molto altro ancora con il nostro concierge online.

IL VOSTRO CONCIERGE DIGITALE





## VENERDÌ

FITNESS

11:00 - 11:45 Cardio boxing

16:00 - 16:45 **Workout  
Total body**

SAUNA

15:30 **Gettata a tema**  
Banja

16:30 **Gettata a tema**  
Nightsky

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

18:15 **Peeling al caffè**

**Buffet di antipasti**

## 13. SETTEMBRE

### ESCURSIONE CON LAMA E ALPACA con la nostra collaboratrice Riki

Un piccolo gruppo di soffici lama e alpaca sono i migliori compagni per un'escursione e allo stesso tempo un toccasana per l'anima. La nostra responsabile della colazione, Riki, organizza un'escursione straordinaria con i suoi animali buoni, curiosi e intelligenti nella natura di Vöran - lontano dal rumore e dalla frenesia. Siate anche voi parte di questa esperienza e create ricordi di vacanza animali.

**Inizio:** ore 14:30 presso Lapakafun a Vöran (tramite Google Maps)

**Prezzo:** € 35,00 per persona e animale

€ 20,00 per accompagnatore da 10 anni

**Cose da portare:** Scarpe buone e abbigliamento resistente alle intemperie. Sono richiesti passo sicuro e forma fisica. I cani non sono ammessi.

*In caso di maltempo l'escursione non avrà luogo!*

*Numero limitato di partecipanti.*

*Si prega di registrarsi entro le 13:00 presso Riki di persona o dopo le 13:00 al seguente numero di telefono +39 34026 87 045.*



## SABATO

FITNESS

11:00 - 11:45 Cardio

16:00 - 16:45 **Workout  
Legs and Booty**

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**  
Bagno di suoni

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

18:15 **Peeling al cioccolato**

**Buffet d'insalate**

## 14. SETTEMBRE

### VISITA GUIDATA A MERANO

Accompagnati da esperte guide, un'opportunità ideale per esplorare la città: anche chi già la conosce potrà scoprire qualcosa di nuovo.

**Durata:** 90 minuti

**Orario:** ore 10:30 - 12:00

**Costo:** € 11,50 Adulti non rimborsabile;

€ 13,50 Adulti biglietto rimborsabile. Gratis per bambini sotto i 12 anni.

**Punto d'incontro:** La preghiamo di presentarsi presso l'ufficio informazioni turistiche 10-15 minuti prima dell'inizio della visita guidata.

*Numero di partecipanti limitato.*

*È richiesta la prenotazione online oppure si rivolga all'Azienda di Soggiorno di Merano, tel. 0473 272000, info@merano.eu*



# INFORMAZIONI UTILI



### N° 9 45°C KräuterNebel

Tutti i nostri peeling avvengono nella nostra nebbia alle erbe a 45°. Non è necessaria la prenotazione per questo

### N° 10 95°C Haflinger Stadelsauna

Tutte le nostre infusioni per eventi e a tema si svolgono nella nostra Stadelsauna Haflinger a 95°.

Per questo non è necessaria la prenotazione

### N° 27 FitnessWelt

il nostro programma di fitness si svolge nella nostra sala ginnastica (ad eccezione dello yoga e della meditazione, che si svolgono nella waldSpa)