



# VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

waldSPA

II INCLUSI I VIKTORIA  
HIGHLIGHT



# PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

**20.07.2024 - 27.07.2024**

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

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**

Speciale estate

18:15 **Peeling al cioccolato**



**Buffet d'insalate**



## DOMENICA

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**

Moderno

17:30 **Gettata a tema**

Miele

18:15 **Peeling alle rose**



**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 **Gettata a tema**

Herbert Pixner

17:30 **Gettata d'evento**

Classico

18:15 **Peeling allo yogurt  
e cetriolo**



**Buffet di dolci**

## 20. LUGLIO

### 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.*

## 21. LUGLIO

### CORSE DEI CAVALLI ALL'IPPODROMO DI MERANO

Se non avete mai assistito dal vivo ad una corsa di cavalli, questa è l'occasione che fa per voi. Venite ad assistere alle corse agonistiche di questi atleti a 4 zampe.

Nella giornata di domenica è inoltre possibile effettuare una visita guidata dell'ippodromo.

**Orario:** apertura cancelli ore 14:30

*Per ulteriori info e prenotazioni [meranogaloppo@gmail.com](mailto:meranogaloppo@gmail.com) oppure [www.ippodromomerano.it](http://www.ippodromomerano.it)*

## 22. LUGLIO

### 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

9.30 Partenza escursione  
11:00 - 12:30  
Nordic walking  
16:00-16:45  
Slow flow Pilates

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**  
Into the wild  
17:30 **Gettata d'evento**  
Conquest of Paradise  
18:15 **Peeling alla frutta**



Serata sudtirolese



## MERCOLEDÌ

FITNESS

8:00-9:00 Percorso Kneipp  
11:00 - 11:45 **Costruzione muscolare senza attrezzature**  
16:00-16:45 Power Pilates

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**  
WaldSpa ritual  
17:30 **Gettata d'evento**  
La casa de papel  
18:15 **Peeling al sale e pesto d'erbe**



Cena di gala



## GIOVEDÌ

FITNESS

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

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**  
Oldis  
17:30 **Gettata a tema**  
Queen  
18:15 **Peeling al miele**



Serata italiana

## 23. LUGLIO

### ● ESCURSIONE GUIDATA ALLA MALGA MÖLTNER KASER CON LA TITOLARE VALERIA

● Guidiamo per circa 30 minuti in direzione Meltina-Valas fino al parcheggio "Lanzenschuster". Da lì si cammina comodamente su un bellissimo altopiano, che si raggiunge dopo una breve camminata. Godiamo di una splendida vista sulle montagne. Dopo circa 1,5 ore di cammino, raggiungiamo la malga Mölten Kaser, dove possiamo fare una breve pausa e rinvigorirci.

● **Partenza:** 09:30 ore presso il parcheggio dell'hotel

● **Tempo totale di percorrenza:** circa 2,5 -3 ore

● **Partecipanti:** minimo 4 persone

● **Dislivello:** 140m



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

*Si prega di registrarsi entro le 19:00 del giorno*

*precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale*

## 24. LUGLIO

### ● 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 (raggiungibile 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.*

## 25. LUGLIO

### ● 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 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**  
Ötzi - The iceman

18:15 **Peeling al caffè**

**Buffet di antipasti**



## 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**

## 26. LUGLIO

### GRANDE MERCATO SETTIMANALE DI MERANO

Mercato con vari banchetti (abbigliamento, scarpe, pelletteria, piante, alimentari come pane, salumi, formaggi, pesce, frutta, verdura ecc.).

**Orario:** 08.00-13.00

**Luogo:** presso piazzale Prader, via Andreas Hofer e via Mainardo fino all'incrocio di via Otto Huber.

*Non è richiesta la prenotazione!*



## 27. LUGLIO

### 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)