



# VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

waldSPA

VIKTORIA HIGHLIGHT  
INCLUSIVI



## PROGRAMMA SETTIMANALE

**01.02.2025 - 08.02.2025**

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 DELLA SETTIMANA



## SABATO

FITNESS

11:00 - 11:45  
**HIIT Booty & Abs Workout**  
16:30 - 16:45  
**Yogapilates flow**

SAUNA

14:30 **Gettata classica**  
15:30 **Gettata relax**  
16:30 **Gettata evento**  
Spirit of Tibet  
17:30 **Gettata evento**  
Après-ski  
18:15 **Peeling al cioccolato**  
18:30 **Gettata classica**



**Buffet d'insalate**

## 01 FEBBRAIO

### ● COLORI DELLA NEVE - MOSTRA

● La neve non appare sempre in bianco puro, almeno non quando la vedono due pittori come Max von Esterle e Alfons Walde. I loro dipinti celebrano il fascino magico della neve, Esterle con un tono lirico, Walde un po' più tardi con una concisione espressiva. È la prima volta che questi due importanti pittori vengono presentati insieme in una mostra. Oltre ai loro dipinti di neve, sono esposti anche paesaggi di neve di altri artisti italiani e austriaci dell'epoca. Tutti questi dipinti formano una struttura variegata che si dispiega in uno spettacolo affascinante. La mostra presenta anche artisti contemporanei le cui composizioni astratte e installazioni fanno riflettere. In un'epoca di cambiamenti climatici, la domanda sul "futuro della neve" era ovviamente d'obbligo alla fine del percorso espositivo: Per quanto tempo potremo ancora godere di questa meraviglia della natura?

● **Ore:** 10:30 - 17:00

● **Luogo:** Piazza Parrocchia 6, 39012 Merano

● **Prezzi:** ingresso gratuito per bambini e ragazzi fino a 18 anni

● € 6,00 per gli adulti



## DOMENICA

FITNESS

15:30 **Gettata-Banja**  
16:30 **Gettata relax**  
17:30 **Gettata a tema**  
Gin  
18:15 **Peeling allo yogurt e cetriolo**

SAUNA



**Buffet d'insalate**

## 02 FEBBRAIO

### ● NUOVA ARCHITETTURA IN ALTO ADIGE

● Kunst Meran presenta insieme alla Fondazione Architettura Alto Adige e al Südtiroler Künstlerbund la quarta edizione del progetto espositivo e di pubblicazione Nuova Architettura in Alto Adige. Dopo le edizioni precedenti del 2006, 2012 e 2018, l'edizione attuale offre una nuova panoramica dei progetti architettonici che riflettono il processo di sviluppo culturale dell'architettura in Alto Adige e documentano la recente storia architettonica della regione. La selezione dei progetti è stata effettuata da una giuria internazionale.

● **Luogo:** Merano Arte

● Via dei Portici 163, 39012 Merano

● **Orario:** dalle 10:00 alle 18:00

● **Contatto:** [info@kunstmeranoarte.org](mailto:info@kunstmeranoarte.org) o +39 0473 212643

● **Non è necessaria l'iscrizione!**



## LUNEDÌ

FITNESS

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

SAUNA

16:30 **Gettata relax**  
17:30 **Gettata a tema**  
Miele  
18:15 **Peeling alla lavanda**



**Buffet di dolci**

## 03 FEBBRAIO

### ● 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**

16:00-16:45

**Yogapilates flow**

SAUNA

16:30	<b>Gettata a tema</b> Into the wild
17:30	<b>Gettata d'evento</b> Falko
18:15	<b>Peeling della frutta e sale</b>
18:30	<b>Gettata classica</b>



**Serata sudtirolese**



## MERCOLEDÌ

FITNESS

08:00 - 09:00

**Meditazione dell'acqua**

11:00 - 11:45

**Sviluppo muscolare senza attrezzi**

16:00 - 16:45

**Slow flow Pilates**

SAUNA

16:30	<b>Gettata a tema</b> Piano
17:30	<b>Gettata d'evento</b> La casa de papel
18:15	<b>Peeling al pesto d'erbe</b>



**Cena di gala**



## GIOVEDÌ

FITNESS

8:30-9:25

**Yoga**

9:35-10:10

**Forest Therapy**

10:15-11:00

**Meditazione con le ciotole**

11:15-12:00

**Il potere del respiro**

SAUNA

16:30	<b>Gettata classica</b>
17:30	<b>Gettata evento</b> Tirolese
18:15	<b>Peeling al miele</b>



**Serata italiana**

## 04 FEBBRAIO

### CORSO DI SCI DI FONDO A FALZEBEN

- In questo corso di gruppo, i principianti imparano le basi dello sci di fondo classico.
- Verranno esercitati: il passo diagonale, la tecnica per affrontare le curve e la frenata, per consentire di scivolare sulla neve in sicurezza e con divertimento.
- Il corso è adatto a bambini a partire dagli 8 anni ed è un'ottima occasione per entrare nel mondo dello sci di fondo.

**Punto di ritrovo:** presso l'inizio della pista da slittino a Falzeben

**Orario:** dalle 10:00 - 13:00

**Luogo:** Merano 2000

Via Falzeben, 39010 Avelengo

**Contatti:** Bergbahn Meran 2000

Via Naif 37, 39012 Merano

**Telefono:** +39 0473234821

**E-Mail:** [info@meran2000.com](mailto:info@meran2000.com)

**Iscrizione:** online su [www.meran2000.com](http://www.meran2000.com), entro le ore 14:00 del giorno precedente (posti limitati)

## 05 FEBBRAIO

### PASSEGGIATA CON LAMA E ALPACA CON LA NOSTRA COLLABORATRICE DELLA COLAZIONE RIKI

- Vivete momenti indimenticabili nella natura durante una passeggiata con lama e alpaca!

- Questi animali curiosi e intelligenti vi accompagneranno attraverso i paesaggi pittoreschi di Verano, creando un'atmosfera rilassante, lontano dal rumore e dal caos. La passeggiata offre un'esperienza speciale di connessione con la natura e con gli animali.

- Lasciatevi ispirare dalla calma e dalla serenità dei lama e degli alpaca e godetevi una pausa dalla quotidianità!

**Inizio:** ore 14:30 presso Lapakafun a Verano

Via Verano 88, 39010 Verano

**Durata:** ca. 1,5 - 2 ore

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

€ 20,00 per accompagnatore dai 10 anni senza animale

**Cosa portare:** Scarpe comode e abbigliamento adatto al tempo. Purtroppo, i cani non sono ammessi.

**Prenotazione:** entro le ore 19:00 direttamente con Riki, oppure al numero di telefono **+39 3402687045**

## 06 FEBBRAIO

### ESCURSIONE CON LE CIASPOLE CON JULIA

- Partiremo insieme con il nostro shuttle interno verso Avelengo paese. Da lì, faremo un'escursione fino alla malga Leadner e proseguiremo fino alla malga Wurzer. Dopo una breve e meritata pausa, torneremo indietro verso l'hotel.

**Inizio:** Ore 11:00 al parcheggio fino a circa le 14:00

**Numero minimo partecipanti :** 4 Persone

**Iscrizione:** Si prega di confermare entro il giorno precedente alle 19:00 presso la reception

- Se la neve sarà insufficiente, l'escursione si svolgerà senza le ciaspole, ma in caso di maltempo sarà annullata.





## VENERDÌ

FITNESS

11:00-11:45

**Cardio**

16:00-16:45

**Total body Workout**

SAUNA

15:30

**Gettata Banja**

16:30

**Gettata a tema**  
NightSky

17:30

**Gettata d'evento**

Magic sciamano

18:15

**Peeling al caffè**

18:30

**Gettata relax**

**Buffet di antipasti**

## 07 FEBBRAIO

### Visita con degustazione di vini presso la cantina Leya

Vivi un'esperienza unica di degustazione di vini con Malcolm Salvadori, che con dedizione ed energia si occupa personalmente della coltivazione biologica di quasi tre ettari di vigneto. Ogni passo – dalla cura attenta delle piante alla raccolta precisa delle uve – è svolto con la massima attenzione e passione. Attraverso metodi manuali e pazienti, Malcolm mira a un equilibrio naturale, intervenendo solo in modo mirato e minimale. Immergiti nel mondo della viticoltura e assapora un gusto unico che riflette la filosofia del vino naturale.

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

**Luogo:** Cantina Leya

Vicolo della chiesa 5, 39018 Terlano

**Contatto:** +39 328 0381245

**Prezzi:** € 20,00 a persona

(Numero di partecipanti limitato - max. 10 persone)

**Iscrizione:** Sì, tramite +39 328 0381245



## SABATO

FITNESS

11:00-11:45

**HIIT Booty& Abs**  
**Workout**

16:00-16:45

**Yogapilates flow**

SAUNA

16:30

**Gettata a tema**

Bagno dei suoni

17:30

**Gettata evento**

Ötzi - Uomo di ghiaccio

18:15

**Peeling al cioccolato**

18:30

**Gettata relax**

**Buffet d'insalate**

## 08 FEBBRAIO

### MERCATO CONTADINO A MITTERLANA

Visita il mercato contadino a Mitterlana, dove gli agricoltori locali offrono i loro freschi prodotti autoctoni. Scopri una varietà di frutta, verdura, speck e salumi – tutto direttamente dal produttore. Un luogo perfetto per gustare le specialità regionali e apprezzare la qualità dei prodotti!

**Orario:** 07:30 - 13:00

**Luogo:** Parcheggio Angerweg

Via Bozen, 39011 Lana

**Contatto:** Comune di Lana

39011 Lana

**Non è necessaria l'iscrizione!**



# 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)