



# VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

waldSPA

VIKTORIA HIGHLIGHT  
INCLUSIVI



## PROGRAMMA SETTIMANALE

**08.03.2025 - 15.03.2025**

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

15:30 **Gettata a tema**  
Italia  
16:30 **Gettata a tema**  
Bagni dei suoni  
17:30 **Gettata d' evento**  
James Bond - Skyfall  
18:15 **Peeling al cioccolato**  
18:30 **Gettata classica**

**Buffet d'insalate**

## 08 MARZO

### ART & CRAFT – DONNE E ARTIGIANATO ARTISTICO

- 34 artiste di Merano e dintorni espongono le loro opere originali. Una Wunderkammer di tradizione e modernità, talento e artigianato.
- Si tratta della 6ª edizione del festival Women in Art – Meran, Frauen in Szene!, organizzato dal referente con l'obiettivo di promuovere le donne e valorizzare i loro talenti nelle diverse forme d'arte. Dopo musica, letteratura, cabaret, teatro e arti visive, per le quali si era optato nelle edizioni precedenti, per il 2025 è stato scelto l'artigianato artistico.
- La mostra si terrà nelle sale meeting 1 e 2 del Kurhaus (ingresso Promenade) e sarà **visitabile dall'8 all'11 marzo 2025, dalle 10:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00, con ingresso libero.**
- Ad arricchire il programma, nei quattro giorni di apertura sono previsti incontri con alcune artiste, che nella sala conferenze sveleranno i segreti della loro arte.



## DOMENICA

FITNESS



SAUNA

16:30 **Gettata classica**  
17:30 **Gettata d'evento**  
Herbert-Pixner  
18:15 **Peeling al limone e menta**

**Buffet d'insalate**

## 09 MARZO

### DOMENICA DELLE ZUPPE DI MAGRO – PER UNA BUONA CAUSA

- Godetevi diverse zuppe, Stockfischgröstl, pasta, un ricco buffet di insalate, caffè e dolci – tutto per una buona causa!
- L'evento è un'iniziativa del Movimento delle Donne Cattoliche in collaborazione con il Movimento delle Donne SVP, con intrattenimento musicale.
- Venite a trovarci e sostenete un progetto importante!

**Orario:** 10:00-15:00

**Luogo:** Casa Raiffeisen Lana

Andreas-Hofer-Straße 9, 39011 Lana

**Contatti:** Movimento femminile cattolico, 39011 Lana

**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 classica**  
17:30 **Gettata a tema**  
Miele  
18:15 **Peeling allo yogurt e cetriolo**

**Buffet di dolci**

## 10 MARZO

### 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

**Gettata a tema**

WaldSpa-Ritual

17:30

**Gettata d'evento**

Sciamano magico

18:15

**Peeling alla frutta**

18:30

**Gettata classica**



Serata sudtirolese

## 11 MARZO

### ARROTOLATO FRESCO: CORSO DI CUCINA SUI CANEDERLI PRESSO IL MASO EICHERNHOF DI VÖRAN

Immergetevi nel mondo della cucina tradizionale e imparate dall'esperta Elisabeth della fattoria Eichernhof di Vöran! In questo workshop vi mostrerà come preparare deliziosi canederli in modo tradizionale.

Insieme conosceremo le diverse varianti di questo piatto popolare e lavoreremo con ingredienti freschi. Dopo aver cucinato insieme, è il momento della degustazione: assaporate i canederli appena preparati e godetevi la varietà dei sapori. Che delizia!

**Ore:** 14:00 - 16:00

**Luogo:** Eichernhof, 39010 Vöran

**Iscrizione:** si prega di iscriversi entro le ore 16.00 del giorno precedente presso l'ufficio informazioni di Hafling.

Contatto: +39 473279457 o info@hafling.com

**Prezzi:** Adulti (da 10 anni) € 15,00, bambini da 3 a 9 anni € 7,00

e bambini fino a 3 anni gratis



## MERCOLEDÌ

FITNESS

08:00 - 09:00

Meditazione dell'acqua

11:00 - 11:45

Costruzione muscolare

senza pesi

16:00 - 16:45

Slow flow Pilates

SAUNA

16:30

**Gettata a tema**

Into the wild

17:30

**Gettata d'evento**

La casa de papel

18:15

**Peeling alle erbe**



Cena di gala

## 12 MARZO

### 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**



## 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

**Gettata a tema**

Oldies

17:30

**Gettata d'evento**

Queen

18:15

**Peeling al miele**



Serata italiana

## 13 MARZO

### ESCURSIONE CONFORTEVOLE CON JULIA

Partiremo insieme con il nostro shuttle interno verso Avelengo paese. Da lì, inizia la nostra piacevole escursione verso "Grüner Baum" nel paese vicino di Verano.

Se avremo abbastanza tempo, ci fermiamo per un buon caffè e poi torneremo indietro verso l'hotel con l'autobus pubblico delle 13:25.

**Partenza:** Ore 11:00 alla reception

**Durata:** circa 2 ore; 8km e 150-200 metri di dislivello

**Numero minimo partecipanti :** 4 persone

**Numero massimo partecipanti:** 12 persone

**Iscrizione:** Si prega di confermare entro il giorno precedente alle 19:00 presso la reception o tramite il nostro concierge online.

In caso di maltempo la escursione sarà annullata.





## VENERDÌ

11:00-11:45

**Cardio**

16:00-16:45

**Total body Workout**

FITNESS

SAUNA



15:30	<b>Gettata Banja</b>
16:30	<b>Gettata a tema</b> NightSky
17:30	<b>Gettata d'evento</b> Ötzi - Uomo di ghiaccio
18:15	<b>Peeling al caffè</b>

**Buffet di antipasti**

## 14 MARZO

### CORSO DI SLITTINO A MERANO 2000

Come si gira correttamente? Qual è la migliore tecnica di frenata?

Di quale attrezzatura hai bisogno? Ricevete gratuitamente i consigli di un professionista e imparate come comportarvi in slitta.

**Orario:** 13:00 - 16:00

**Punto di ritrovo:** alla partenza della pista da slittino a Falzeben

**Luogo:** stazione a monte della funivia Merano 2000

**Contatti:** [info@meran2000.com](mailto:info@meran2000.com) o +39 0473 234821

**ATTENZIONE:** Il biglietto e lo slittino non sono inclusi.

Slittini e caschi possono essere noleggiati presso Sport Max o Rent & Go alla stazione a monte.

**Non è necessaria l'iscrizione!**



## SABATO

11:00 - 11:45

**HIIT Booty & Abs Workout**

16:30 - 16:45

**Yogapilates flow**

FITNESS

SAUNA



15:30	<b>Gettata a tema</b> Classica
16:30	<b>Gettata a tema</b> Bagni dei suoni
17:30	<b>Gettata d'evento</b> Après-ski
18:15	<b>Peeling al cioccolato</b>
18:30	<b>Gettata classica</b>

**Buffet d'insalate**

## 15 MARZO

### VISITA GUIDATA A MERANO

Scopri Merano da una nuova prospettiva! Durante questa visita guidata, sotto la guida di esperti e competenti accompagnatori, esplorerai non solo le attrazioni più famose ma anche angoli nascosti e dettagli affascinanti. Ideale per chi desidera conoscere la città in modo speciale – anche per i grandi conoscitori di Merano ci sono sempre nuove sorprese da scoprire. Immergiti nella storia e nell'atmosfera unica di Merano!

**Orario:** dalle 10:00 - 11:30

**Punto di ritrovo:** 10 minuti prima, presso l'Ufficio del Turismo

**Luogo:** Via dell Libertà 45, 39012 Merano

**Prezzi:** € 11,50 a persona (dai 12 anni) per un biglietto non rimborsabile

€13,50 a persona (dai 12 anni) per un biglietto rimborsabile

Si prega di ritirare il coupon di partecipazione 15 minuti prima dell'inizio presso l'Ufficio Informazioni di Merano

**Inscrizione:** obbligatoria, online oppure presso l'Ufficio del Turismo di Merano al numero +39 0473272000 o via e-mail a [info@meran.eu](mailto:info@meran.eu)



# INFORMAZIONI UTILI



**INCLUSI I  
VIKTORIA  
HIGHLIGHT**

### 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)