



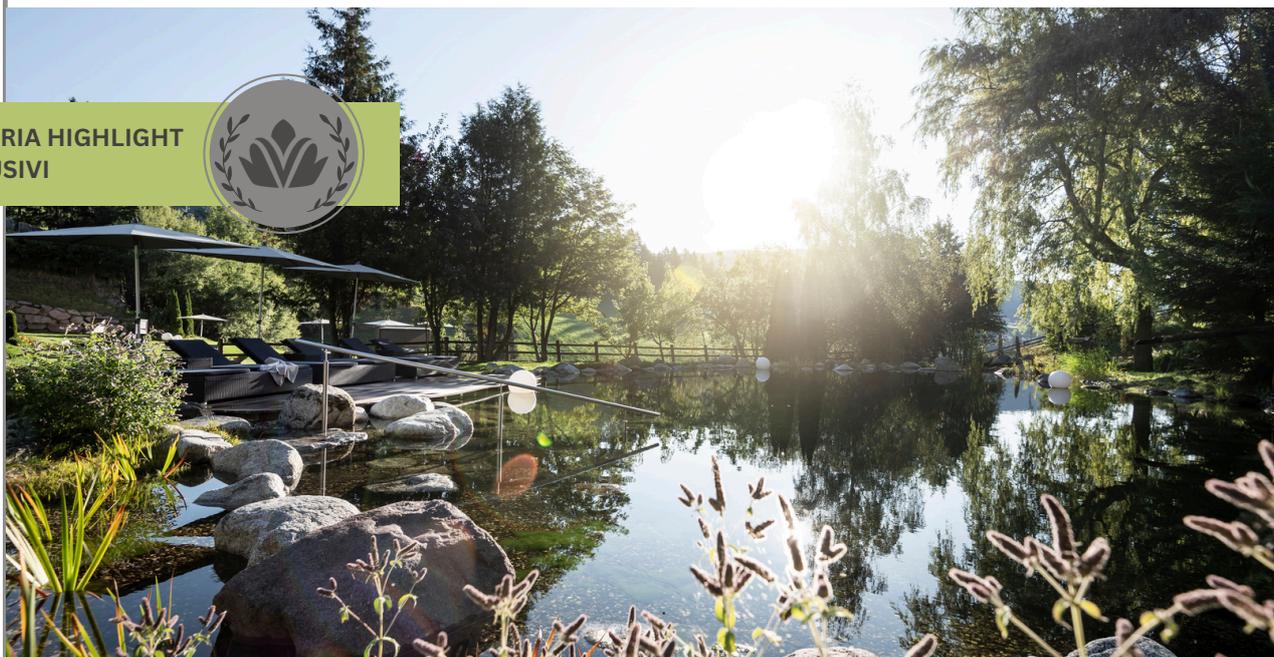
VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

waldSPA



VIKTORIA HIGHLIGHT
INCLUSIVI



PROGRAMMA SETTIMANALE

19.04.2025 - 26.04.2025

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

PROGRAMMA SETTIMANALE



SABATO

FITNESS

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

SAUNA

16:30 **Bagno dei suoni**
17:30 **Gettata d'evento**
Pirati dei caraibi
18:15 **Peeling al cioccolato**
18:30 **Gettata classica**



Buffet d'insalate

19. APRILE

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: 10:00 - 11:30 ore

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

Luogo: Via dell Libertà 45, 39012 Merano

Prezzi: € 12,00 a persona (dai 12 anni)

- **Inscrizione:** obbligatoria, online oppure presso l'Ufficio del Turismo di Merano al numero +39 0473 272000 o via e-mail a info@meran.eu



DOMENICA

FITNESS



SAUNA

16:30 **Gettata classica**
17:30 **Gettata d'evento**
Barman
18:15 **Peeling allo yogurt e cetriolo**
18:30 **Gettata relax**



Buffet d'insalate

20. APRILE

MOSTRA: IL FUTURO DEL VIAGGIO

- La mostra "Il futuro del viaggio" offre, nella scalinata del Touriseum, una visione lungimirante del modo di viaggiare nel XXI secolo e oltre. Attraverso immagini generate con l'intelligenza artificiale, illustrazioni e brevi testi creativi, vengono presentati possibili sviluppi e sfide del viaggio del futuro. I visitatori sono invitati a immergersi, salendo le scale, nei molteplici scenari e stimoli di questo mondo futuro.

Orario: 09:00 - 19:00

Luogo: Touriseum – Castel Trauttmansdorff

Via San Valentino 51A, 39012 Merano

Contatto: info@touriseum.com o +39 0473 255655

Non è necessaria l'iscrizione!



LUNEDÌ

FITNESS

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

SAUNA

15:30 **Gettata Banja**
16:30 **Gettata classica**
17:30 **Gettata d'evento**
Jamaica
18:15 **Peeling alla menta e al limone**



Buffet di dolci

21. APRILE

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)

- **Inscrizione:** 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**
Crystallize
17:30 **Gettata d'evento**
Magic sciamano
18:15 **Peeling alla frutta**
18:30 **Gettata classica**



Serata sudtirolese



MERCOLEDÌ

FITNESS

08:00 - 09:00
Meditazione dell'acqua
09:15-10:00
Meditazione con le ciotole
10:15-11:00
Il potere del respiro
11:00-11:45
Costruzione muscolare senza pesi
16:00-16:45
Slow flow Pilates

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Piano
17:30 **Gettata d'evento**
Hiatamadl
18:15 **Peeling alle erbe**
18:30 **Gettata classica**



Cena di gala



GIOVEDÌ

FITNESS

07:30-08:25
Yoga
08:35-09:10
Forest Therapy

SAUNA

16:30 **Gettata classica**
17:30 **Gettata d'evento**
James Bond-Skyfall
18:15 **Peeling al miele**
18:30 **Gettata relax**



Serata italiana

22. APRILE

ESCURSIONE GUIDATA PER GLI OSPITI DELLA CASA CON IL CAPO VALERIA ATTRAVERSO I PRATI DI LARICI DEL SALTO

Si parte dal parcheggio di Schermooos, che si raggiunge dopo 25 minuti di auto. Da qui, il sentiero escursionistico ci porta a Langfenn, proseguendo attraverso meravigliosi prati di larici con splendida vista sulle Dolomiti fino al Wieserhof. Qui facciamo una breve pausa e poi continuiamo la nostra escursione fino al villaggio di Verschneid, dove prendiamo un autobus per tornare al punto di partenza.

- **Punto di ritrovo:** ore 09.30 ingresso hotel
- **Tempo totale di percorrenza:** circa 3,5 ore
- **Dislivello:** 140 metri
- **Numero minimo di partecipanti:** 4 persone

- Abbiamo 7 posti disponibili nel nostro bus dell'hotel.
- I cani sono ammessi solo su richiesta.
- Si prega di registrarsi alla reception entro le 19:00 del giorno precedente
- o tramite il nostro concierge digitale

23. APRILE

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

24. APRILE

YOGA ALL'ALBA

Quando i primi raggi di sole immergono il paesaggio in una luce dorata, la giornata inizia con un'esperienza speciale:
In un'atmosfera tranquilla, accompagnata dal risveglio dell'ambiente circostante, la nostra esperta insegnante di yoga Heidi vi guida attraverso movimenti dolci ed esercizi di respirazione.
Corpo, mente e anima entrano in armonia: un potente inizio di giornata, che vi darà nuova energia.

- **Inizio:** 07:30
- **Durata:** 55 minuti
- **Punto d'incontro:** 2° piano della nostra WaldSPA (area per soli adulti)

ESCURSIONE GUIDATA AL 'KNOTTKINO' CON CHRISTIANE

Accompagnate la nostra istruttrice di fitness e maestra di sauna Christiane in un'escursione guidata al cinema Knottkino.
escursione al cinema Knottkino.
Una volta arrivati, potrete godere di una vista mozzafiato sulla Valle dell'Adige. Scoprite le tante sfaccettature del nostro villaggio e il risveglio della primavera.

- **Orario:** 09:00 - 13:00
- **Punto d'incontro:** ingresso dell'hotel
- **Iscrizione:** si prega di iscriversi entro le ore 19:00 del giorno precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale





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 Ötzi - Uomo di ghiaccio
18:15	Peeling al caffè

Buffet di antipasti

25. APRILE

- **MERANO FLOWER FESTIVAL: CONCERTO DI MORITZ GAMPER**
- Il cantautore Moritz Gamper ama raccontare storie e creare poesia attraverso la sua voce e la sua chitarra. Realtà e finzione si fondono nelle sue canzoni. Un pizzico di Delta Blues, un tocco di Desert Blues e un po' di Folk richiamano i suoi grandi idoli musicali. Incontrandolo di persona, si capisce subito che alla sua musica si può credere.

- **Orario:** 16:00 - 19:00
- **Luogo:** Terrazza del Kurhaus, Passeggiata Lungo Passirio, 39012 Merano
- **Contatto:** info@meran.eu o +39 0473 220000
- **Non è necessaria l'iscrizione!**



SABATO

FITNESS

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

SAUNA

16:30	Bagno dei suoni
17:30	Gettata d'evento Wild West
18:15	Peeling al cioccolato
18:30	Gettata classica

Buffet d'insalate

26. APRILE

- **VISITA GUIDATA A MERANO**
- Il Mercato di Merano è dedicato alla regionalità e alla sostenibilità. Vengono offerti esclusivamente prodotti naturali provenienti dall'Alto Adige. Questa attrazione settimanale invita a fare acquisti locali e a scoprire i sapori tradizionali e le arti manuali del territorio.

- **Orario:** 09:00 - 13:00 ore
- **Luogo:** Corso Libertà superiore (vicino a Piazza della Rena), 39012 Merano
- **Contatto:** info@meran.eu oppure +39 0473 272000
- **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)