



# VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

*waldSPA*

VIKTORIA HIGHLIGHT  
INCLUSIVI



## PROGRAMMA SETTIMANALE

**25.01.2025 - 01.02.2025**

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  
**HIT Booty & Abs Workout**  
16:30 - 16:45  
**Yogapilates flow**

SAUNA

15:30 **Gettata classico**  
16:30 **Gettata a tema**  
Bagno dei suoni  
17:30 **Gettata evento**  
Pirati dei caraibi  
18:15 **Peeling**  
al cioccolato  
18:30 **Gettata relax**



**Buffet d'insalate**



## DOMENICA

FITNESS

15:30 **Gettata banja**  
16:30 **Gettata a classico**  
17:30 **Gettata d'evento**  
Barman  
18:15 **Peeling allo yogurt**  
**e al cetriolo**  
18:30 **Gettata relax**

SAUNA

15:30 **Gettata banja**  
16:30 **Gettata a classico**  
17:30 **Gettata d'evento**  
Barman  
18:15 **Peeling allo yogurt**  
**e al cetriolo**  
18:30 **Gettata relax**



**Buffet d'insalate**



## LUNEDÌ

FITNESS

08:30 - 09:25  
**Yoga**  
09:35 - 10:10  
**Meditazione**

SAUNA

16:30 **Gettata classico**  
17:30 **Gettata**  
**Gregoriana**  
18:15 **Peeling al limone**  
**e menta**



**Buffet di dolci**

## 25. GENNAIO

### MERANO VITAE: BAGNO INVERNALE CON CHRISTIAN ZÖSCHG

Vivi l'esperienza del bagno invernale sotto la guida esperta di Christian Zöschg – una pratica antica che sta guadagnando sempre più popolarità. Immergiti nell'acqua fredda e senti il rinfrescante impulso di energia che questa esperienza porta con sé. Lasciati trasportare da Christian Zöschg nel mondo del bagno invernale e goditi gli effetti rivitalizzanti su corpo e mente. Un'esperienza unica che risveglia nuove forze!

**Orario:** 09:30 - 11:30

**Contatti:** Amministrazione Termale Merano

Via della Libertà 45, 39012 Merano

**Punto di incontro:** Lazag, Merano

**Iscrizione:** obbligatoria, online o presso l'Amministrazione Termale Merano al +39 0473272000 o info@meran.eu

**Cosa portare:** costume da bagno e asciugamano/accappatoio

**Si prega di compilare il modulo "Autocertificazione e Avviso di Sicurezza" e portarlo all'evento:**

[https://drive.google.com/file/d/1P4ZhudS\\_SDbzz6e1HmebncJorW9qyPu/view](https://drive.google.com/file/d/1P4ZhudS_SDbzz6e1HmebncJorW9qyPu/view)

## 26. GENNAIO

### GARA DI SLITTE TRAINATE DA CAVALLI AVELIGNESI E SKIJORING SUL SALTO

Vivete un'avventura invernale indimenticabile!

La tradizionale gara di slitta trainata da cavalli e lo skijoring sul fantastico altopiano del Salto vi aspettano. Lasciatevi ispirare da gare emozionanti e da un paesaggio invernale mozzafiato.

Naturalmente sono previsti anche cibo e bevande: venite, godetevi l'atmosfera e trascorrete una bella giornata con la famiglia e gli amici!

**Località:** Salten

39050 San Genesio

**Orario:** dalle 13:00 alle 16:00

**Contatto:** Associazione Allevamento Cavalli Haflinger

Botengasse 12a, 39050 San Genesio

**E-mail:** richard.gamper33@gmail.com o info@jenesien.net

**Telefono:** +39 0471 354481

**Non è necessaria l'iscrizione!**

## 27. GENNAIO

### 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

**HIT Pilates**

16:00-16:45

**Slow flow Yoga  
stretching**

SAUNA

16:30

**Gettata a tema**

Waldspa-Ritual

17:30

**Gettata d'evento**

Wild-West

18:15

**Peeling della frutta  
e sale**

**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

**Gettata a tema**

Crystallise

17:30

**Gettata d'evento**

Conquest of paradise

18:15

**Peeling  
al pesto d'erbe**

**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

**Gettata a tema**

Oldies

17:30

**Gettata evento**

18:15 James Bond - Skyfall

**Peeling al miele**

**Serata italiana**

## 28.GENNAIO

### 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)

## 29. GENNAIO

### 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**

## 30. GENNAIO

### 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**

Après-ski

18:15

**Peeling al caffè**

**Buffet di antipasti**

## 31. GENNAIO

### 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

FITNESS

11:00-11:45

**HIT Booty& Abs**  
**Workout**

16:00-16:45

**Slow flow Pilates**

SAUNA

15:30

**Gettata a tema**

16:30

Bagno dei suoni

17:30

**Gettata evento**

Ötzi - Uomo di ghiaccio

18:15

**Peeling**

al cioccolato

18:30

**Gettata classico**

**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:** Pfarrplatz 6, 39012 Merano

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

€ 6,00 per gli adulti



# 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)