

Programma della settimana

dal 12 al 19 maggio 2012

Danzate con noi nel mese di maggio



Benvenuti

al Dolce Vita Hotel Preidlhof****superior

SABATO, 12 maggio

- ⇒ Sorpresa speciale: **Mattina dolce**
- ⇒ Ore 08.30 - 12.00: **Grande mercato** a Naturno
- ⇒ Ore 18.00 - 18.30: La nostra **enoteca** è aperta per la **vendita dei vini** - i miglior vini per i miglior prezzi!
- ⇒ Ore 18.00: **Visita del centro estetico** "Jungbrünnl" e del mondo delle saune
- ⇒ Dinner: "**Antipasti italiani dal buffet**"

DOMENICA, 13 maggio

- ⇒ La sorpresa per Voi: **Brunch per la festa della mamma** dalle ore 07.30 alle ore 17.00
- ⇒ Ore 10.00: **Visita del centro estetico** "Jungbrünnl" e del mondo delle saune
- ⇒ Ore 17.00: **Gettata di vapore al miele** nella sauna della distilleria clandestina
- ⇒ Ore 17.35: **Incontro "fitness"** con la nostra allenatrice Martina con incontro alla reception
- ⇒ Ore 18.00 - 18.30: **Vendita dei vini** nella nostra enoteca nel Felsenkeller con consulenza
- ⇒ Dinner: **Menu gala per la festa della mamma**

- ⇒ La colazione per Voi: **Parata di frutti esotici**
- ⇒ Ore 10.00: **Visita del centro estetico** "Jungbrünnl" e del mondo delle saune
- ⇒ Ore 17.00: **Gettata di vapore alle erbe** nella sauna della distilleria clandestina
- ⇒ Ore 18.00 - 18.30: La nostra **enoteca** è aperta per la **vendita dei vini** per Voi - i nostri vini Vi sorprenderanno!
- ⇒ Dinner: "**Pasta e risotti dal buffet**"

MARTEDÌ, 15 maggio

- ⇒ La sorpresa per la colazione: **Colazione mediterranea**
- ⇒ Ore 09.45: **Bike-Shuttle da Naturno a Curon, sul lago di Resia***
- ⇒ Ore 10.00: **Il paese delle mele** con visita dei frutteti e dell'azienda frutticola maso Schupfer*
- ⇒ Ore 10.00: **Visita del centro estetico** "Jungbrünnl" e del mondo delle saune
- ⇒ Ore 16.00 - 18.00 **Lezione di ballo con Luca** - Professionista della scuola di ballo Dance Club Lunika di Lagundo*
- ⇒ Ore 17.15 - 18.15: **Degustazione dei vini** nella nostra enoteca con incontro al bar - il nostro Maître Vi aspetta!*

rabarbaro"

- ⇒ Ore 21.15: **Serata di ballo al bar** con l'insegnate di ballo Luca

MERCOLEDÌ, 16 maggio

- ⇒ Sorpresa alla mattina: **Colazione per dormiglioni**
- ⇒ Ore 10.00: **Visita guidata del centro estetico** Jungbrünnl" e del mondo delle saune
- ⇒ Ore 15.50: **Visita della distilleria privata** nel maso Brunnerhof a Stava*
- ⇒ Ore 17.00: **Gettata di vapore allo yoghurt** nella sauna della distilleria clandestina
- ⇒ Ore 18.00 - 18.30: **Vendita dei vini** nella nostra enoteca - trovate il souvenir ideale per portare a casa!
- ⇒ Dinner: **Serata altoatesina "Saluti culinari dalla Valle Aurina"**

* Per queste manifestazioni un'iscrizione è necessaria.

- ⇒ Dinner: **Buffet di dolci "Fragola e**

LUNEDÌ, 14 maggio

GIOVEDÌ, 17 maggio

- ⇒ La sorpresa alla mattina: **Colazione wellness**
- ⇒ 09.30: **Passeggiata culturale a Naturno**
- ⇒ Ore 09.45: **Bike-Shuttle da Naturno a Curon, sul lago di Resia***
- ⇒ Ore 10.00: **Visita guidata del centro estetico "Jungbrünnl" e del mondo delle saune**
- ⇒ Ore 15.30: **Degustazione di vini** nell'Azienda vinicola Falkenstein*
- ⇒ Ore 17.00: **Gettata di vapore con ghiaccio** nella sauna della distilleria clandestina
- ⇒ Ore 18.00 - 18.30: **Vendita dei vini** nella nostra enoteca Felsenkeller con consulenza

- ⇒ Ore 20.30: Concerto della banda musicale di Naturno nel centro comunale

VENERDÌ, 18 maggio

- ⇒ Colazione con **specialità sudtirolesi**
- ⇒ Ore 08.00 - 12.00: **Mercato settimanale** a Merano
- ⇒ Ore 10.00: **Visita guidata del centro estetico "Jungbrünnl" e del mondo delle saune**
- ⇒ Ore 11.00: **Pescare al nostro lago** nella Val Senales con il signor Ladurner senior*
- ⇒ Ore 18.00 - 18.30: **Vendita dei vini** nella nostra enoteca Felsenkeller con consulenza individuale

SABATO, 19 maggio

- ⇒ Sorpresa speciale: **Mattina dolce**
- ⇒ Ore 08.30 - 12.00: **Grande mercato settimanale** a Naturno
- ⇒ Gustare la Val Venosta in bicicletta con feste e musica dal vivo
- ⇒ Ore 18.00 - 18.30: **Vendita dei vini** nella nostra enoteca
- ⇒ Ore 18.00: **Visita guidata del centro estetico "Jungbrünnl" e del mondo delle saune**
- ⇒ Dinner: **"Antipasti italiani dal buffet"**

* Per queste manifestazioni un'iscrizione è necessaria.

INFORMAZIONI BICI

Le guide della **Ötzi Bike Academy** offrono ogni settimana tour in mountainbike, bici da corsa e city bike di diversi gradi di difficoltà. Biciclette e caschi sono a vostra libera disposizione.

Dal principiante al ciclista estremo... c'è un buon sostegno per ogni livello di allenamento, e di conseguenza anche soddisfazione per tutti. La Academy e i suoi esercenti membri offrono splendide settimane in bici.

Chi è un po' più allenato può salire, con le mountain bike dell'hotel, sulle strade forestali, attraverso i boschi, fino alle malghe alpine. Il noleggio delle nostre **city bike**, delle sportive **mountain bike** e le **bike da corsa** è **gratuito!**

Per l' E-Bike (Citybike e Mountainbike) c'è un piccolo contributo di €10,00

Potete scegliere la bici adatta nel Bikegarage e poi potete prendere le chiavi alla reception



INFORMAZIONI

MONTAGNE

Le nostre **guide alpine** vi accompagnano più volte la settimana alle malghe e prati più belli, per boschi rinfrescanti, lungo vecchi canali d'irrigazione e posti di culto sui sentieri più belli della Val Venosta. Nel nostro giornale informazioni trovate ogni giorno una descrizione dettagliata delle escursioni del prossimo giorno con tutte le informazioni necessarie. Iscrizione: alla reception. Zaino per escursioni, bastoni e scarponi da montagna mettiamo volentieri a vostra disposizione. La merenda ve la potete prendere dal buffet di prima colazione.

La **funivia Unterstell** vi porta comodamente al punto di partenza di escursioni verso la Val Senales, Monte Santa Caterina o verso Parcines. Orario: ogni giorno dalle ore 08.00 alle ore 19.00 ogni mezz'ora. (Con la Touristcard ricevete un piccolo omaggio)

TAXI ESCUSIONISTICO

Servizio Shuttle Monte Sole

Partenza per Hochforch: ore 09.30 dal parcheggio municipale di Naturno

Ritorno a Naturno: ore 15.30 dal maso Hochforch al Monte Sole

Prezzo: 7-30€ a persona e corsa

Servizio Shuttle Monte Tramontana

Da aprile a novembre ogni giorno.

Partenza per Kreuzbrünnl: ore 09.30 dal parcheggio municipale di Naturno

Ritorno a Naturno: ore 15.30 da Kreuzbrünnl al Monte Tramontana

Prezzo: 7-30€ a persona e corsa

Servizio bus navetta Val di Fosse

Partenza per la Val di Fosse: ore 09.30 dal parcheggio in piazza Municipale di Naturno

Ritorno a Naturno: ore 15.30 dal parcheggio "Vorderkaser" in Val di Fosse

Prezzo: 8-30€ a persona e corsa.

Servizio shuttle solo previa prenotazione entro le ore 20.00 del giorno precedente.

Altre corse su richiesta!





PROGRAMMA DI AYURVEDA

Ayurveda-la scienza della vita lunga e sana

Adesso nel Preidlhof con il nostro terapeuta specializzato **NI-SCHA** da Sri Lanka

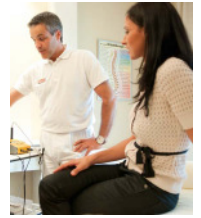
Nischa Jayathilaka ha studiato per diversi anni la filosofia dell'Ayurveda e la diagnosi ayurvedica al Jakkaia Ayurveda University in Sri Lanka.

Poi Nischa ha lavorato per 3 anni in un centro di Ayurveda in Sri Lanka.

Adesso Nischa offre da noi nel Preidlhof le sue conoscenze in diverse terapie ayurvediche.

Per tutti i trattamenti viene usato olio alle erbe puro direttamente da Sri Lanka! E prima di ogni trattamento Vinoth definisce il tipo di costituzione della persona: Vata – Pitta – Kapha.

MEDICAL WELLNESS CON DOTT. MED. ANGERER



Studio di medicina a Innsbruck, esami di stato, specializzazione in omeopatia, approfondimenti sull'agopuntura e la diagnostica dei meridiani, medico specialista in omeopatia, agopuntura, diagnostica dei meridiani e consulenza nutrizionale. Da gennaio 2010, membro del team del reparto di medicina complementare, di recente apertura, presso l'Ospedale di Merano (assistenza oncologica).

PREVENZIONE COMPLETA DELLA SALUTE CON IL DOTT. ANGERER

Nel centro wellness, sotto la direzione del dott. Angerer, opera un team di specialisti che segue i dettami della millenaria medicina tradizionale cinese (MTC): agopuntura, omeopatia, diagnosi dei meridiani ecc. aiutano a rimanere sani e

in forma, riconoscendo precocemente i rischi per la salute. Un test iniziale in base alla MTC fornisce tutte le indicazioni per uno stile di vita più "vitale".

Per altre informazioni e per prenotazioni: alla reception del centro benessere o telefonicamente al numero 951



INFORMAZIONI UTILE

La pensione $\frac{3}{4}$ Dolce Vita vi vizia con specialità culinarie dalla mattina alla sera:

Buffet di prima colazione: 7.30 – 11.00

Buffet vitale 14.00 – 17.00

Dinner à la Carte:

vi preghiamo di iniziare la cena tra le ore 19.00 e 20.30

Preghiamo i nostri ospiti di **non arrivare** alla colazione e alla cena in accappatoio e di non trattenersi dopo le ore 18.00 in accappatoio al bar. Per la cena preghiamo di vestire in modo elegante per mantenere l'ambiente elegante della casa.

ORARI BEAUTY & SPA *

POOLS

Outdoor pool (28°)	7.00 – 23.00
Piscina panoramica outdoor (tutto l'anno a 33°):	7.00 – 23.00
Outdoor Whirlpool (tutto l'anno a 34°):	7.00 – 23.00
Vasca del relax outdoor (zona nudista vicino la sauna clandestina, 28°):	7.00 – 23.00
Outdoor Whirlpool – zona nudista vicino alla sauna della "distilleria clandestina" 36°):	7.00 – 23.00
Outdoor Whirlpool nel limoneto	7.00 – 23.00
Indoor Pool „giardino tropicale“ (tutto l'anno a 31°):	7.00 – 23.00
(I temporali nel giardino tropicale avvengono alle ore 7.40, 8.40, 9.40, 10.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 21.40)	

Saune indoor - nel piano terra della casa centrale

Bagno turco aromatico (42°)	11.00 – 23.00
Tepidarium - sauna rigenerativa (39°)	11.00 – 23.00
Sauna a infrarossi (50°)	11.00 – 23.00
Sauna delle pietre (80-90°)	11.00 – 23.00
Laconium – sauna romana (60°)	11.00 – 23.00
Bagno di vapore alle mele Venostane (42°)	11.00 – 23.00
Calidarium ai fiori (48°)	11.00 – 23.00

Saune outdoor - accanto alle piscine scoperte

Sauna della „distilleria clandestina“ (55-60°)	09.00 – 23.00
--	---------------

Beauty & Spa-Center „Jungbrünnl“ / ogni giorno	8.00 – 12.00 & 13.00 – 19.30
Sala fitness	7.00 – 23.00

Desiderate il **giornale quotidiano** per la prima colazione?
Nessun problema - chiedete alla reception

Check In: Dalle ore 14.00 le camere sono a vostra disposizione

Check Out: Il giorno della partenza Vi preghiamo di liberare le camere entro le ore 11.00

Wireless-LAN gratuito nell hall dell'albergo, nel bar, sulla terrazza e nel parco. In camera accesso ADSL e WLAN gratuito.

Cuscini à la carte: Nella Vostra camera trovate una descrizione dettagliata dei seguenti cuscini: cuscino di noccioli di ciliegia, cuscino energetic, cuscino speciale vene, cuscino rilassante, cuscino alle erbe, cuscino di vinaccoli, Best Kissen (il noleggio è gratuito – Vi preghiamo di chiedere alla reception)

Gli vantaggi degli hotel

Dolce Vita:

Wellness Around – Fit Around – Diner Around

Prenota x 1, godi x 5

Grazie all'innovativo gruppo alberghiero DolceVita, potrete usufruire dei vantaggi e delle offerte di tutti gli altri 5 Resort, situati in un raggio di 11 km. Cenare a scelta in uno dei 5 diversi DolceVita Hotel? Nessun problema! Scoprire i reparti benessere di tutti gli alberghi? Entrate e rilassatevi! Godersi la musica e la cultura ogni giorno in un resort diverso? Accomodatevi, siete i nostri ospiti benvenuti! Una vacanza può essere così bella e varia!

Usufruite

quindi dei vantaggi e delle offerte dei 5 DolceVita Hotel – e senza spendere

un cent in più!

- Prenotate il vostro hotel preferito come "campo base"
- Avvaletevi gratuitamente delle strutture e delle offerte dei cinque DolceVita Hotels senza alcuna complicazione.
- Ovunque, sarete benvenuti ospiti DolceVita





I Giardini

di Castel Trauttmansdorff a Merano

Nei Giardini di Castel Trauttmansdorff vi aspettano paesaggi esotici e mediterranei con una splendida vista sulle montagne che circondano la soleggiata Merano. In uno spazio di 12 ettari con una forma naturale ad anfiteatro, i Giardini di Castel Trauttmansdorff raccolgono oltre 80 ambienti botanici con piante da tutto il mondo.

Mostra permanente: Attraverso 20 sale, Castel Trauttmansdorff documenta gli albori della storia del turismo nel Tirolo e in Alto Adige: i pericoli dei primi viaggi attraverso le Alpi, la scoperta del Tirolo come destinazione per la villeggiatura, i primi picchi del turismo di cura, l'epoca dei Grand Hotel. Dal 2008 il Touriseum dedica tre sale alla più insigne ospite del castello, la principessa Sissi, con un'esposizione permanente di oggetti originali e moderni giochi d'ascolto.

Orari di apertura: Dal 1 aprile al 31 ottobre: dalle 9.00 alle 19.00

Nessun giorno di chiusura



Messner Mountain Museum a Bolzano

Il cuore dei musei di Reinhold Messner trova spazio tra le antiche mura di Castel Firmiano, rese accessibili da una struttura moderna in vetro e acciaio. Il percorso espositivo si snoda tra le torri, le sale, i cortili ed offre al visitatore una visione d'insieme dell'universo montagna. Opere, quadri, cimeli, reperti naturali raccontano lo stretto rapporto che unisce l'uomo alla montagna il legame tra montagna e religione, la maestosità delle vette più famose del mondo, la storia dell'alpinismo fino all'odierno turismo alpino.

Orario 10 - 18 da marzo a novembre
(Ultimo ingresso alle ore 17)

Giovedì giorno di riposo

Messner Mountain Museum Firmian:
Schloss Sigmundskron, Sigmundskro-
nerstr. 53; 39100 Bozen

Museo Archeologico di Bolzano

Secondo reperti risalenti all'età della pietra, "Ötzi" potrebbe essere partito da qui per raggiungere il luogo del suo ritrovamento che si trova a 8 km di distanza. Oggi la sua mummia, **conservata dal ghiacciaio**, può essere ammirata nel nuovo **Museo Archeologico di Bolzano**.

Un altro culmine culturale è la chiesetta di **S. Procolo** situato al confine del paese di Naturno. I suoi affreschi, risalenti al 7. secolo sono considerati tra il più importante patrimonio artistico dell'Europa centrale.

Giriamo in senso opposto la ruota del tempo, diciamo circa 5000 anni: Un uomo che dopo diventa famosissimo va per la propria strada: Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio! Secondo reperti risalenti all'età della pietra Ötzi avrebbe vissuto nei dintorni di Naturno e potrebbe essere partito da qui per raggiungere il luogo del suo ritrovamento che si trova a 8 km di distanza. Oggi la sua **mummia**, conservata dal ghiacciaio, può essere ammirata nel nuovo **Museo Archeologico di Bolzano**. La sua vita, i suoi vestiti, le sue armi e tante altre cose preziose dell'epoca glaciale (15.000 A.C.) fino al tempo di Carlo Magno (800 D.C.)...

L'uomo venuto dal ghiaccio (Ötzi) è esposto con la sua attrezzatura, vestiti e armi nel Museo Archeologico dell'Alto Adige, in più il museo offre un'esibizione vasta di reperti archeologici.

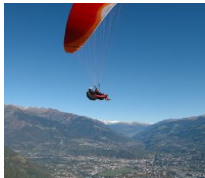
Museo di Ötzi Bolzano

Museumstraße
39100 Bolzano

SUGGERIMENTI PER IL TEMPO LIBERO

Parapendio con fly2Meran dal Montebasso a Naturno

Liberi come uccelli - librandosi in aria, seguendo le correnti e assaporando la pura leggerezza. Una sensazione indescrivibile – con viste mozzafiato che molti solo sognano.



Rafting con Aquaterra

Nel gommoni di rafting i fiumi „Etsch“ e „Passer“ diventano accessibile per tutti. Non c'è bisogno di preparazione, è necessario solo la gioia per l'elemento acqua. Vi accompagnano guide professionali, che fanno i giri secondo le vostre richieste.

Club di Rafting Acquaterra: Quando i fiumi aumentano la loro portata d'acqua grazie allo scioglimento delle nevi, proponiamo entusiasmanti discese su rapide di media o elevata difficoltà a bordo di speciali gommoni 4-7 posti, condotti da esperte guide dell'A.I.Raf (Associazione Italiana Rafting). Questo sport è accessibile a tutti, basta saper nuotare.



Percorso „Wasserfall“ alto fune a Parcines

Un'avventura unica all'aperto per chi ama l'arrampicata.

Il percorso alta fune "Wasserfall" è un percorso outdoor concepito per bambini e adulti. Saranno accompagnati da un istruttore qualificato o una guida.

Orario d'apertura dalle ore 9.00 alle ore 17.00 (marzo - ottobre)

Aperto con qualunque tempo (tranne con temporale e forte pioggia.)

Golf al Golfclub Lana

Percorso di 9 buche che, grazie ai suoi dislivelli moderati, presenta un gioco confortevole per giocatori di ogni grado d'esperienza ed di ogni età.

Il percorso relativamente lungo (2.793 Meter – PAR 35) richiede anche al giocatore provetto precisione e distanza. Una delle specialità del Golfclub Lana – sotto la rovina del castello "Brandis" – è la vista panoramica sull'ampia val d'Adige per un verso. Per l'altro la vicinanza ai frutteti e il conseguente rapporto diretto con il carattere genuino di questa terra e della sua gente. Altrettanto invitante è la stagione eccezionalmente lunga qui dove clima mediterraneo scorre nel cuore delle Alpi.

Tiro con l'arco tradizionale nel

„Birkenwald“ a Parcines - SURVIVE IN THE NATURE

Nel percorso recentemente aperto vi aspetta divertimento per tutta la famiglia – tiro con l'arco tradizionale con guida.

Godetevi questa avventura di ca. due ore in sintonia con la natura e alla riscoperta delle tracce dei nostri antenati, per i quali l'arco è indispensabile

per sopravvivere nella natura.

Orari:

Da martedì a lunedì dalle ore 09.00 - 12.00 e dalle ore 15.00 - 19.00



Corso di arrampicata

Corso base in palestra di roccia

da marzo a ottobre

Sotto l'assistenza sicura di una guida alpina che Vi insegnerà tutte le basi dell'arrampicata, dall'importanza di un'attrezzatura adeguata fino alla pratica: come legarsi in cordata, come fare una sosta, la discesa a corda doppia e la tecnica corretta sulle vie ferrate. Viene curato innanzitutto l'aspetto tecnico dell'arrampicata, (uso corretto di mani e piedi, arrampicata in aderenza e in appoggio su monotiri sotto il controllo degli istruttori. Il corso cura anche l'aspetto sicurezza e le lezioni teoriche riguardano essenzialmente i nodi e le manovre, l'autosoccorso della cordata nonché le tecniche di allenamento.

- Difficoltà: un po' di condizione fisica
- Data: ogni mercoledì, oppure con un minimo di 3 partecipanti ogni giorno
- Partenza: parcheggio Castello Rametz, Maia Alta
- Durata: ore 9.00 - 13.30

Prezzo: € 55,- a persona incl. Attrezzatura tecnica

Per ulteriori informazioni rivolgetevi alla reception!!

VESPA, QUAD &

CABRIO

Il massimo assoluto sono i nostri scooter Vespa "Dolce Vita" e i nostri Quad "Dolce Vita", tutti per due persone! "Ideali per una breve gita attraverso i frutteti, su per i più vicini passi alpini o semplicemente per sentire fra i capelli la fresca aria mediterranea. Il tutto gratis.

Questa è Dolce Vita - la nostra nuova cabrio Alfa per compiere tour da sogno. Con un piccolo contributo spese di € 59,00 al giorno potrete provare il gusto speciale di viaggiare in cabrio nel nostro piacevole clima mediterraneo!

Per gli appassionati delle tour in cabrio e per tutti quelli, che vogliono scoprire le valli più belle e i posti più speciali dell'Alto Adige e delle regioni italiane intorno abbiamo raccolte suggerimenti per le tour. Inoltre offriamo adesso 10 tour da sogno con dati GPS, che carichiamo per i nostri ospiti gratuitamente sui nostri 3 navigatori Tom-Tom per un'intera giornata.

Chiedete il giorno precedente alla reception!



GIRO IN CABRIO:

Giro attraverso le Dolomiti centrali

Naturno –Fie/Castelrotto – Passo Pinei
– Passo Gardena – Campolongo –
Passo Pordoi – Naturno

Descrizione

Sulla superstrada andiamo a Bolzano e poi sull'autostrada Sud partiamo in direzione Nord (questa piccola distanza è tassabile: ca. 1,00€). A Bolzano Nord lasciamo l'autostrada ed a Prato all'Isarco partiamo per Fie. L'Altopiano di Fie e Castelrotto (1.060m) offre una stupenda vista sul Siciliar ed i "Geisler-Spitzen". A Castelrotto deviamo attraverso il Passo Pinei (1.442m) a Ortisei nella Val Gardena.

Dopo partiamo per il Passo Gardena (2.121m) fino a Corvara e poi per il Passo Campolongo (1.875m) ad Arabba. Dopo il pranzo e una piccola pausa partiamo per il Passo Perdoi (2.239m) a Val Fassa, con i due paesi principali: Moena e Predazzo.

Raggiunto il paese di Ora, partiamo per il Lago di Caldaro e sulla Strada del Vino ritorniamo a Naturno.

Tempo di percorrenza: 4 - 5 ore

Distanza: ca. 250 km

La nostra cabrio Alfa per compiere tour da sogno. Con un **piccolo contributo spese di € 59,00 al giorno**



*Vi auguriamo un bello e
rilassante soggiorno
nel Dolce Vita Hotel
Preidlhof****s
Famiglia Ladurner
e il Preidlhof-Team*

