27.04.2024 - 03.05.2024

Escursioni lungo i sentieri della roggia

Settimane in mountain bike con 315 giorni di sole

Giornate e-bike “Land & People” per ciclisti da diporto nella regione di Merano

Danzate con noi nel mese di maggio

sab, 27.04.2024

Culinaria	07:30 - 11:00 **Dolce tentazione** Stamattina Vi invitiamo alla colazione dolce tentazione!	13:00 - 16:00 **Buffet vitale con Live Show Cooking** con Live-Show Cooking	19:00 - 20:30 **Dinner Gourmet con buffet di antipasti mediterranei** Buffet con vari antipasti italiani!	
Evento della regione	08:00 - 13:00 **Mercato settimanale a Naturno** Mercato tradizionale sulla piazza municipale.	08:00 - 16:00 **Mercatino delle pulci a Merano** Presso la Passeggiata d'Inverno di Merano.		
Bicicletta	10:00 - 15:00 **E-Mountainbike tour del rifugio Monte Marlengo** Km: circa 42km Mm: circa 1200m Costo: 25€ Registrazione alla reception.			
Benessere & SPA	16:00 **Relax - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	17:00 **Classic - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	17:30 **Marble Scrub** Scrub nel bagno turco al piano terra a 45°C	18:00 **Diego, the caretaker** Gettata show nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.

dom, 28.04.2024

Evento dell'hotel	10:05 **Esperienza DolceVita: Escursione ai premiati giardini di Castel Trauttmansdorff** Punto d'incontro: reception Prezzo: 30€ navetta + 16€ ingresso (+65 anni 14€) Registrazione alla reception	21:00 - 23:00 **Musica dal vivo con Walter** al bar		
Culinaria	07:30 - 16:00 **Esclusivo Brunch domenicale** Vi diamo il benvenuto questa mattina per un esclusivo brunch domenicale!	17:00 **Degustazione di vini con il nostro sommelier Francesco** Punto di incontro: alle ore 17:00 in vinoteca Registrazione alla reception	19:00 - 20:30 **Fine Dining Gala Dinner**	
Benessere & SPA	16:00 **Herbal Scrub** Scrub nel bagno turco al piano terra a 45°C.	17:00 **Classic - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	18:00 **Italian Style** Gettata show nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	
Fitness	09:00 - 11:00 **Active Counter** Consigli dei nostri allenatori alla reception 15:00 - 15:45 **TRX Workout** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	11:15 - 12:00 **AquaGYM** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.	12:45 - 13:45 **FUNctional Circuit** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	14:00 - 14:45 **Gentle Stretching** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.

lun, 29.04.2024

Culinaria	07:30 - 11:00 **Sfilata di frutta esotica** L'inizio fresco e fruttato della giornata	13:00 - 16:00 **Buffet vitale con Live Show Cooking** con Live-Show Cooking	17:00 **Degustazione di vini con il nostro sommelier Francesco** Punto di incontro: alle ore 17:00 in vinoteca Registrazione alla reception	19:00 - 20:30 **Cena Gourmet**
Escursionismo	10:00 **Escursione al sentiero circolare sulla roggia di Morter** con la guida escursionistica Philipp Differenza di altitudine: 250 m Tempo di cammino: 2.30 ore È necessaria la registrazione alla reception.			
Evento della regione	16:20 **Bikeshuttle S. Martino/Val Passiria - Naturno** Costo: 22,00 € a persona Registrazione alla reception. Punto d'incontro: ore 16:20 campo da tennis/parco giochi S. Martino Val Passiria	16:30 **Bikeshuttle dal Lago di Caldaro a Naturno** Costo: 22,00 € Registrazione alla reception. Punto d'incontro: partenza ore 16.30 dal parcheggio autobus presso il Lido di Caldaro.		
Bicicletta	10:00 - 14:00 **Corso di formazione tecnica di base in Mountainbike** Km: circa 15 Circa 200m costo: 25,00 € Registrazione alla reception.	10:00 - 14:00 **Tour piacevole in bicicletta: Castelli e via nell'orto biologico** km: circa 33km hm: circa 80m Costo: €10,00 Registrazione alla reception	10:00 - 15:00 **E-Mountainbike: Trailtour 2 Monti** Km: circa 35km Mm: circa 1200m Costo: 25,00€ Registrazione alla reception.	15:00 - 17:00 **Lunedí pomeriggio ritrovo al campo di formazione tecnica** con informazioni sui tour in bici e sul programma Nessuna registrazione richiesta!
Benessere & SPA	14:00 **Meeting informativo "TRUCCO SEMI PERMANENTE"** Punto di incontro: Biblioteca Registrazione fino alle ore 12.00 presso la reception della spa	17:00 **Classic - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	17:30 **Cacao Scrub** Scrub nel bagno turco a 45°C al piano terra.	18:00 **Tiroler** Gettata show nella sauna panoramica a 85° al 3° piano.
Fitness	08:00 - 08:45 **AquaGYM** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness. 14:00 - 14:45 **Gentle Stretching** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.	09:00 - 11:00 **Active Counter** Consigli dei nostri allenatori alla reception 15:00 - 15:30 **BodyBalance** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	11:15 - 12:00 **Full Body Workout** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness 15:45 - 16:30 **Fascia Release** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	12:45 - 13:45 **FUNctional Circuit** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness

mar, 30.04.2024

Evento dell'hotel	18:00 - 19:00 **Cocktail Happy Hour** "2 for 1" per cocktail selezionati al bar	21:30 - 23:00 **Musica live con "die Hallers"** al bar		
Culinaria	07:30 - 11:00 **Bella Italia** La colazione italiana	13:00 - 16:00 **Buffet vitale con Live Show Cooking** con Live-Show Cooking	19:00 - 20:30 **Alto Adige Love Dinner** con piatti locali	
Escursionismo	10:00 **Passeggiata alla Roggia di Parcines** con la guida escursionistica Martin Differenza di altitudine: 225 m Tempo di cammino: 2 ore È necessaria la registrazione alla reception.			
Evento della regione	09:00 **Bikeshuttle da Naturno a Glorenza o a Curon sul Lago di Resia** Punto d´incontro: alle ore 9:00 all'uscita del garage Costi: fino a Glorenza 17,00€ / fino a Curon 22,00€ Registrazione alla reception.	10:30 - 12:30 **„Gustoso & dolce“ – guida delle mele a Plaus** Punto d'incontro: Ufficio turistico di Plaus Costo: 5€ Registrazione alla reception.	15:00 - 17:00 **Visita guidata nei campi d'asparagi** Visita guidata attraverso il campo di asparagi, degustazione di punte di asparagi e vini bianchi Köfelgut. Punto d'incontro: Ufficio turistico di Castelbello Costo: 19 euro. Registrazione alla reception	
Bicicletta	10:00 - 14:00 **Allenamento tecnico per esperti in Mountainbike** Km: circa 20km Hm: circa 300m Costo: 25€ Registrazione alla reception!	10:00 - 15:30 **E-Mountainbike Tour: La strada panoramica del Monte Sole in Val Venosta** km: circa 45km Dislivello: circa 700m - 1200m Costi: 25€ Tour + 15€ Bikeshuttle Registrazione alla reception	10:15 **DolceVita e-bike tour di piacere da Merano a Castel Rametz** Punto d'incontro: 10:15 all'uscita del garage KM: circa 45 Metri di altitudine: circa 600. Costi: 27€. Registrazione alla reception.	11:00 - 14:00 **Tour in bici da corsa in Val Venosta** Km: circa 57km Hm: circa 450m Costo: 25,00 € Registrazione alla reception.
Benessere & SPA	11:00 **Ayurveda da conoscere** Incluso Pada Abhyanga, massaggio ayurvedico ai piedi. Punto d'incontro: reception del PreidlSpa Durata: 15 minuti – Gratuito Attenzione, disponibilità limitata! Iscrizioni presso la Spa Reception entro le ore 10.00. 18:00 **Ann** Gettata show nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	15:00 **Mini Hamam** Nel bagno turco al piano terra a 45°C. Iscrizione ogni martedi dalle ore 9 alle 13 all'entrata della sauna tower.	16:00 **Relax - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	17:00 **Classic - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.
Fitness	09:00 - 11:00 **Active Counter** Consigli dei nostri allenatori alla reception 13:30 - 14:15 **FUNctional Circuit** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	11:15 - 12:00 **AquaGYM** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness. 13:45 - 14:45 **Hatha Yoga** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	12:30 - 13:30 **Kundalini Yoga** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness 14:30 - 15:30 **LatinoFit** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	12:45 - 13:15 **Mobility Snack** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness

mer, 01.05.2024

Evento dell'hotel	10:00 **Escursione DolceVita: Tour del vino e delle mele** Punto di incontro: Reception alle ore 10.00 Iscrizioni fino a martedì alle 21.45 Prezzo: 24 euro	19:00 **Mostra d'arte del laboratorio di scultura in legno Pircher di Rablá** davanti all'ingresso del ristorante.		
Culinaria	07:30 - 11:00 **Spumante & salmone** La colazione per i buongustai	13:00 - 16:00 **Buffet vitale con Live Show Cooking** con Live-Show Cooking	19:00 - 20:30 **Cena Gourmet**	
Evento della regione	09:30 - 20:00 **Giornata della musica a Parcines** Dalle 10:00 alle 20:00 vari gruppi musicali della banda musicale di Parcines suonano sulla piazza della chiesa nel centro del paese. Saranno forniti cibo e bevande. 16:30 **Bikeshuttle dal Lago di Caldaro a Naturno** Costo: 22,00 € Registrazione alla reception. Punto d'incontro: partenza ore 16.30 dal parcheggio autobus presso il Lido di Caldaro.	10:00 **Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" (andata)** Registrazione alla reception. Costi: 12,00 € senza bici / 16,00 € con bici Punto d'incontro: parcheggio del centro di Naturno 20:00 **Concerto del 1° maggio della banda musicale di Castelbello** presso il padiglione musicale a Castelbello.	10:30 - 11:30 **Visita culturale a Plaus** Punto d'incontro: Ufficio del turismo di Plaus Partecipazione gratuita Registrazione alla reception.	16:00 **Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" - Naturno** Registrazione alla reception! Costi: 12€ senza bici / 16€ con bici Punto d'incontro: ore 16:00 parcheggio Kreuzbrünnl/Monte Tramontana
Bicicletta	09:30 - 15:00 **Mountainbike Trail Tour panoramico Monte Sole** Km: circa 43km Hm: circa 1000m Costi: 25€ Registrazione alla reception.	10:00 - 14:00 **Corso di formazione tecnica di base in Mountainbike** Km: circa 15 Circa 200m costo: 25,00 € Registrazione alla reception.	10:00 - 15:00 **E-Mountainbike: Tour del Monte Sole in Bassa Val Venosta** km: circa 44km HM: circa 1000m Costo: 25€ Registrazione alla reception	
Benessere & SPA	16:00 **Relax - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	17:00 **Classic - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	17:30 **Tea Experience** Scrub nel bagno turco a 45°C al piano terra.	18:00 **Olá Brazil!** Gettata show nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.
Fitness	08:00 - 08:45 **Sound Healing** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness 13:30 - 14:15 **TRX Workout** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	09:00 - 11:00 **Active Counter** Consigli dei nostri allenatori alla reception 14:30 - 15:15 **Fascia Release** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	11:15 - 11:45 **Dragon Flow** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness 14:30 - 15:30 **Barre au sol** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	12:00 - 13:00 **Yin Yoga** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness 15:30 - 16:30 **Full Body Workout** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness

gio, 02.05.2024

Evento dell'hotel	09:50 **Escursione DolceVita: tour dell'esperienza del marmo a Lasa** Punto d'incontro: alle ore 09:50 alla reception Prezzo: 33€ comprensivo di visita guidata e navetta Iscrizioni fino a mercoledì sera ore 21.45 alla reception	16:00 - 18:00 **Lezione di ballo** con il nostro insegnante di danza Josef nel padiglione di meditazione. Danze classiche e latinoamericane. Registrazione alla reception	21:00 - 23:00 **Serata di ballo con Josef** al bar dell'hotel con il nostro istruttore di danza Josef	
Culinaria	07:30 - 11:00 **Colazione Sano & in forma** Stamattina Vi invitiamo alla colazione Sano & in forma!	13:00 - 16:00 **Buffet vitale con Live Show Cooking** con Live-Show Cooking	19:00 - 20:30 **Dolce seduzione** Olala! Dessert a buffet de luxe	
Escursionismo	10:00 **Sentiero della roggia Ilswaal e Zaalwaal sul Monte Sole di Silandro** con la guida escursionistica Michl Differenza di altitudine: 330 m Tempo di cammino: 3 1/4 ore È necessaria la registrazione alla reception.			
Evento della regione	08:00 - 12:30 **Mercato settimanale a Silandro** Tradizionale mercato settimanale nel centro del paese di Silandro con prodotti regionali, abbigliamento, frutta, verdura, ecc	09:00 **Bikeshuttle da Naturno a Glorenza o a Curon sul Lago di Resia** Punto d´incontro: alle ore 9:00 all'uscita del garage Costi: fino a Glorenza 17,00€ / fino a Curon 22,00€ Registrazione alla reception.	10:00 - 11:30 **Visita alla cooperativa frutticola Texel** Luogo di incontro: ore 10:00 alla cooperativa frutticola Texel Prezzo: 5€ Registrazione alla reception.	10:00 - 12:00 **Arrampicata sulla via ferrata "Knott"** Punto d'incontro: alla stazione monte della funivia Unterstell Prezzo: € 50,00 a persona, inclusi l'attrezzatura e il ticket per la funivia Registrazione alla reception.
	12:30 - 14:30 **Arrampicata sulla via ferrata "Knott"** Punto d'incontro: alla stazione monte della funivia Unterstell Prezzo: € 50,00 a persona, inclusi l'attrezzatura e il ticket per la funivia Registrazione alla reception.	15:00 - 17:00 **Arrampicata sulla via ferrata "Knott"** Punto d'incontro: alla stazione monte della funivia Unterstell Prezzo: € 50,00 a persona, inclusi l'attrezzatura e il ticket per la funivia Registrazione alla reception.	15:30 **Viticoltura di montagna a Naturno - visita alla cantina Unterortl** Registrazione alla reception. Punto d'incontro alla cantina Castel Juval Unterortl Prezzo: 18€	
Bicicletta	10:00 - 14:00 **Training tecnico per esperti in E-Mountainbike** Km: circa 25km Hm: circa 600m Costi: 25 € Registrazione alla reception!	10:00 - 16:00 **Tour di piacere in bici elettrica al Lago di Caldaro - "I più bei paesi vinicoli dell'Alto Adige"** km: circa 46km hm: circa 450m Costo: 10€ tour + 15€ bikeshuttle Registrazione alla reception!	11:00 - 14:00 **Tour in bici da corsa - Merano e dintorni** Km: circa 65km Hm: circa 500m Costi: 25,00 € Registrazione alla reception.	
Benessere & SPA	16:00 **Relax - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	17:00 **Classic - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	18:00 **Healing Ritual** Gettata show team nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	
Fitness	09:00 - 11:00 **Active Counter** Consigli dei nostri allenatori alla reception	11:15 - 12:00 **AquaGYM** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.	12:45 - 13:30 **Gentle Stretching** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.	13:45 - 14:45 **FUNctional Circuit** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness
	14:00 - 15:00 **LatinoFit** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	15:00 - 15:30 **BodyBalance** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	15:15 - 16:15 **Healthy Back** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, davanti la sala fitness	

ven, 03.05.2024

Evento dell'hotel	19:00 **Mostra di gioielli fatti a mano** all'ingresso del ristorante!			
Culinaria	07:30 - 11:00 **Altoatesino & regionale** La colazione sudtirolese	13:00 - 16:00 **Buffet vitale con Live Show Cooking** con Live-Show Cooking	19:00 - 20:30 **Cena Gourmet**	
Escursionismo	04:30 **Sunrise-Tour sull'alta via di Merano 1.500 m nel Parco Naturale Gruppo di Tessa** con la guida Reinald Durata: ca. 1.30 ore Differenza d'altitudine: ca. 180 m Iscrizione alla reception!			
Evento della regione	08:00 - 13:00 **Mercato settimanale a Merano** Presso la piazzale Prader alla stazione di Merano.	15:00 - 17:00 **„Gustoso & dolce" – guida delle mele a Plaus** Punto d'incontro: Ufficio turistico di Plaus Costo: 5€ Registrazione alla reception.	16:00 **Bikeshuttle da Merano a Naturno** Punto d'incontro: alle ore 16:00 - parcheggio autobus, Piazza Terme Merano, via Piave Costo: 12 euro Registrazione alla reception.	19:00 **Speck, Wine & Music** Un incontro accogliente, buon vino, speck altoatesino e ottima musica: questi sono gli ingredienti per una serata piacevole nel bar vinoteca Baumgärtner.
Bicicletta	09:30 - 16:00 **Mountainbike-tour: sentieri "Burggrafen"** Km: circa 28km Hm: circa 800m Costi: 25€ tour + 15€ bikeshuttle Registrazione alla reception.	09:30 - 16:00 **E-Mountainbike Tour: Tour panoramico "Burggrafen"** Km: circa 35km Hm: circa 900m Costi: 25€ + 15€ Bikeshuttle Registrazione alla reception.		
Benessere & SPA	16:00 **Relax - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C. 22:00 **Sandmann** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85° C.	17:00 **Classic - Aufguss** Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	17:30 **Apple Scrub** Scrub nel bagno turco al piano terra con 45°C.	18:00 **Schnapsbrenner** Gettata show nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.
Fitness	08:00 - 08:45 **Sound Healing** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness 14:00 - 15:00 **FUNctional Circuit** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	09:00 - 11:00 **Active Counter** Consigli dei nostri allenatori alla reception 15:15 - 16:15 **Yin Yoga** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	11:15 - 12:15 **Hatha Yoga** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	13:00 - 13:45 **ShoulderFree** Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.