28.06.2025 - 04.07.2025

Sommer, Sonne & Dolce Vita – Mid Summer Break 2025

Sa, 28.06.2025

Kulinarik	07:30 - 11:00 Süße Verführung Die Überraschung zum Frühstück	13:00 - 16:00 Vitalbuffet mit Live-Show Cooking	19:00 - 20:30 Gourmet Dinner mit mediterranem Vorspeisenbuffet Ein Typisch italienisches Antipastibuffet!	22:00 - 22:30 Weinverkauf Beim Weinverkauf in unserem Felsenkeller hinter der Rezeption berät Sie unser Sommelier Francesco. Thema des Tages: "Gesellige Weinkeller in Südtirol".
Event Region	07:30 - 12:30 Bauernmarkt in Mitterlana auf dem Parkplatz Angerweg in Mitterlana	08:00 - 13:00 Wochenmarkt in Naturns Traditioneller Wochenmarkt am Rathausplatz in Naturns. Dort finden Sie regionale Produkte sowie Kleidung und Lederwaren.	08:00 - 13:00 Bauernmarkt in Naturns Kleiner aber feiner Bauernmarkt mit frischen Produkten direkt vom Bauern. Auf dem Burggräflerplatz.	09:30 Wander- und Bikeshuttle Naturns-Schartegg/Nörderberg (Hinfahrt) Anmeldung an der Rezeption. Kosten: 13€ pro Person pro Fahrt (ohne Bike) / 17€ pro Person pro Fahrt (mit Bike) Treffpunkt: 09:30 Uhr Parkplatz Zentrum in Naturns
Event	16:30 Wander- und Bikeshuttle Schartegg/Nörderberg - Naturns (Rückfahrt) Anmeldung an der Rezeption! Kosten: 13€ ohne Bike / 17€ mit Bike Treffpunkt: 16:30 Uhr Parkplatz Schartegg	17:30 Heilige Abendmesse in der Pfarrkirche Sankt Zeno in Naturns		
Biken	10:00 - 15:30 E-Mountainbike Panoramatour Dorf Tirol - Hochmut Km: 47 Hm: 1300 Kosten: 25€ Anmeldung an der Rezeption.			
Wellness & SPA	16:00 Relax - Aufguss Aufguss in der Show Sauna im 3. OG mit 85°C.	17:00 Classic - Aufguss Aufguss in der Show Sauna im 3.OG bei 85°C.	17:30 Fruit Scrub Scrub in der Dampfsauna im EG bei 45°C.	18:00 Italian Style Show Aufguss in der Show Sauna bei 85° im 3. OG.

So, 29.06.2025

Event Hotel	10:05 DolceVita-Erlebnis Ausflug zu den preisgekrönten Gärten von Schloss Trauttmansdorff Treffpunkt: Rezeption Preis: €30 Shuttle + €17 Eintrittpreis (+65 Jahre €15) Anmeldung an der Rezeption	21:00 - 23:00 Musik mit DJ Simon an der Bar		
Kulinarik	07:30 - 16:00 Exklusiver Sonntagsbrunch Wir begrüßen Sie heute Morgen zum exklusiven Sonntagsbrunch! (Buffet wird um 11:00 Uhr etwas umgebaut)	13:00 - 16:00 Vitalbuffet mit Live-Show Cooking	19:00 - 20:30 Gourmetdinner	22:00 - 22:30 Weinverkauf Beim Weinverkauf in unserem Felsenkeller hinter der Rezeption berät Sie unser Sommelier Francesco. Thema des Tages: "die biologischen Weine von Alois Lageder".
Event Region	09:15 Herz-Jesu Prozession und Konzert der Musikkappelle Partschins Partschins Dorf am Kirchplatz. Beginn der Hl. Messe: 08:30 Uhr Prozession: ca. 09:15 Uhr Standkonzert: ca. 10:00 Uhr	10:00 Festgottesdienst mit Prozession zum Herz-Jesu-Sonntag In der Musikschule von Naturns	11:00 - 18:00 Südtiroler Erdbeerfest in Martell Im Freizeitzentrum Trattla. Markt und buntes Rahmenprogramm rund um die Erdbeere! Mit Musik, Speiß und Trank.	14:00 - 18:00 Pferdegalopprennen in Meran Auf dem Pferderennplatz in Meran. Kosten: 9,00€ Erwachsene 4,00€ Erw. Over65 Ermäßig 15,00€ Erwachsene Eintritt + Führung
Wellness & SPA	16:00 Herbal Scrub Scrub in der Dampfsauna im EG bei 45°C.	17:00 Classic - Aufguss Aufguss in der Show Sauna im 3.0G bei 85°C.	18:00 Country Roads Show Aufguss in der Show Sauna bei 85° im 3. OG.	
SSe	08:00 - 08:45 Mobility Snack Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum	09:00 - 11:00 Active Counter Beratung durch unsere Fitness- Coaches an der Rezeption	11:15 - 12:00 AquaGym Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum	12:45 - 13:30 Gentle Stretching Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum
Fitness	13:45 - 14:30 Full Body Workout Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum	14:45 - 15:45 TRX Workout Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum		

19:00 Schmuck-Ausstellung "komma5" vor dem Restaurant-Eingang. Schmuck von Frau Martina Schweitzer 07:30 - 11:00 19:00 - 20:30 13:00 - 16:00 16:30 Gourmetfrühstück Exotische Vitalbuffet Weinverkostung mit unserem Gourmetdinner Früchteparade mit Live-Show Cooking Sommelier Francesco Der frisch, fruchtige Start in den Treffpunkt: um 16:30 Uhr in der Vinothek Tag Anmeldung an der Rezeption 22:00 - 22:30 Weinverkauf Beim Weinverkauf in unserem Felsenkeller hinter der Rezeption berät Sie unser Sommelier Francesco. Thema des Tages: "die Ursprünge des Gewürztraminer" 10.00 Wanderung von Kreuzbrünnl zur Mauslochalm mit Wanderführer Stefanie Hm: 300 Reine Gehzeit: 3,5h Anmeldung an der Rezeption 09:30 09:30 16:00 16:30 Shuttle Naturns - Pfossental Wander- und Bikeshuttle Shuttle Pfossental - Naturns Wander- und Bikeshuttle Naturns-Kreuzbrünnl (Hinfahrt) (Rückfahrt) Kreuzbrünnl - Naturns (Hinfahrt) Anmeldung an der Rezeption. Anmeldung an der Rezeption. . Anmeldung an der Rezeption. (Rückfahrt) Kosten: 13,00 Euro Pro Person Kosten pro Fahrt: 13€ ohne Bike / Kosten: 13,00 Euro pro Person Anmeldung an der Rezeption! Treffpunkt: 09:30 Uhr Parkplatz im Treffpunkt: 16:00 Uhr Parkplatz Kosten: €13ohne Bike / €17 mit 17€ mit Bike Dorfzentrum von Naturns Treffpunkt: 09:30 Uhr Parkplatz Vorderkaser - Pfossental Naturns Zentrum Treffpunkt: 16:30 Uhr Parkplatz Kreuzbrünnl/Nörderberg 16:30 Bikeshuttle vom Kalterer See nach Naturns Kosten: 24 00€ Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt: 16:30 Uhr Busparkplatz Lido am Kalterer See/Nähe Lido 09:30 - 22:00 10:00 - 13:00 10:00 - 14:00 15:00 - 17:00 E-MTB Tour Göflaner Mountainbike & E-Mountainbike Genuss-Radtour: Alles Burgen Offener Montagnachmittag am Marmorbruch - Techniktraining Grundkurs und Schlösser & ab in den Bio-Techniktrainingsgelände km: ca. 52 (Basic) Gemüsegarten mit Bikeinfos zu Touren und Höhenmeter: ca. 1.350 km: ca. 15 km: ca. 33km Kosten: 25€ + 15€ Bikeshuttle hm: ca. 200. hm: ca. 80m Keine Anmeldung erforderlich! Anmeldung an der Rezeption. Kosten: 25,00 € Preis: €10,00 Anmeldung an der Rezeption. Anmeldung an der Rezeption Info-Treff "SEMI PERMANENTE FIRE & ICE - Two Elements. One Vortrag mit Dr. Med. Alexander Classic - Aufguss KOSMETIK" Mind. Angerer Aufguss in der Show Sauna im Treffpunkt: Bibliothek "Nährstoffmangelsituationen: 3.0G bei 85°C. in der Sunset Sauna & im Snow Anmeldung bis 12 Uhr an der Spa Room. Womit ist mir am meisten Rezeption Ein Ritual der Gegensätze für geholfen?" erfahrene Sauna Gänger. Treffpunkt: Bibliothek Keine Anmeldung erforderlich 18:00 Braveheart Show Aufguss in der Show Sauna bei 85° im OG. 09:00 - 11:00 11:15 - 12:00 12:45 - 13:30 13:45 - 14:15

Active Counter

Beratung durch unsere Fitness-Coaches an der Rezeption

14:30 - 15:15 Faszien Release Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum

AquaGym

Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum

FUNctional Circuit Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum

BodyBalance Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum

Di, 01.07.2025

Event Hotel	18:00 - 19:00 Cocktail Happy Hour "2 for 1" für ausgewählte Cocktails an der Hotelbar	21:00 - 23:00 Live Musik Duo Claudia & Wolfi an der Bar		
Kulinarik	07:30 - 11:00 Gourmetfrühstück Bella Italia Das italienische Frühstück	13:00 - 16:00 Vitalbuffet mit Live-Show Cooking	19:00 - 20:30 Gourmetdinner: "Klassiker" aus Südtirol mit lokalen Gerichten	22:00 - 22:30 Weinverkauf Beim Weinverkauf in unserem Felsenkeller hinter der Rezeption berät Sie unser Sommelier Francesco. Thema des Tages: "Südtiroler Klima".
Event Region	07:30 - 13:30 Bauernmarkt in Oberlana auf dem Rathausplatz	08:00 - 13:00 Kleiner Wochenmarkt in Meran Beim Praderplatz am Bahnhof von Meran.	09:00 Bikeshuttle von Naturns nach Glurns oder Graun am Reschensee Treffpunkt: um 9.00 Uhr bei der Tiefgaragenausfahrt Kosten: bis nach Glurns 18,00€ / bis nach Graun 24,00€ Anmeldung an der Rezeption.	09:30 Wander- und Bikeshuttle Naturns-Schartegg/Nörderberg (Hinfahrt) Anmeldung an der Rezeption. Kosten: 13€ pro Person pro Fahrt (ohne Bike) / 17€ pro Person pro Fahrt (mit Bike) Treffpunkt: 09:30 Uhr Parkplatz Zentrum in Naturns
Event F	10:30 - 12:30 "Apfelland Südtirol" - Apfelführung in Plaus Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes Auenheim und Verkostung des Südtiroler Apfels Treffpunkt: Tourismusbüro in Plaus Preis: 7€ Anmeldung an der Rezeption	11:00 - 12:00 Einblick in die Welt des Südtiroler-Marken-Specks Treffpunkt: um 11:00 Uhr im Geschäft Rinner (Latsch) Preis: kostenlos Anmeldung bis Montag um 17:00 Uhr an der Rezeption	16:30 Wander- und Bikeshuttle Schartegg/Nörderberg - Naturns (Rückfahrt) Anmeldung an der Rezeption! Kosten: 13€ ohne Bike / 17€ mit Bike Treffpunkt: 16:30 Uhr Parkplatz Schartegg	
Biken	09:00 - 12:30 Rennradtour - auf den Insiderstrecken der Rennradguides Km: ca. 57km Hm: ca. 450m Kosten: 25,00 € Anmeldung an der Rezeption.	09:15 DolceVita E-Bike Genuss Tour in den Vinschgau - Alles Marmor und Marille! Treffpunkt: 09:15 Uhr bei der Tiefgaragenausfahrt KM: ca.47 - HM: ca.400. Kosten: 27€ (geführte Tour+Shuttle) - Verleihgebühr E-Bike sowie individuelle Getränke und Essen nicht inbegriffen. Anmeldung an der Rezeption.	10:00 - 14:00 Mountainbike - Techniktraining für Fortgeschrittene Km:ca. 20km Hm: ca. 300m Kosten: 25€ Anmeldung an der Rezeption!	10:30 - 14:30 E-Bike Tour zur kleinen und urigen Alt-Alm km: ca. 35 hm: ca. 1300 Kosten: 25€ Anmeldung an der Rezeption erforderlich.
Wellness & SPA	15:00 Mini Hammam In der Dampfsauna im Erdgeschoss bei 45° C. Anmeldung innerhalb Dienstag 13 Uhr an der SPA Rezeption.	16:00 Classic - Aufguss Aufguss in der Show Sauna im 3.OG bei 85°C.	17:00 Relax - Aufguss Aufguss in der Show Sauna im 3. OG mit 85°C.	18:00 American Dream Show Aufguss in der Show Sauna im 3. OG bei 85°C.
Fitness	09:00 - 11:00 Active Counter Beratung durch unsere Fitness- Coaches an der Rezeption	11:15 - 12:00 AquaGym Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum	12:45 - 13:30 Gentle Stretching Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum	13:45 - 14:15 Sixpack Training Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum

10:00 - 16:00 DolceVita Ausflug: Waalwege-, Wein- & Apfeltour - ein "Land & Leute" Erlebnis mit 2 Weingütern Treffpunkt: Rezeption um 10.00 Reine Gehzeit: Ca. 2h Anmeldung bis Dienstag um 21.45 Preis: €24 07:30 - 11:00 13:00 - 16:00 19:00 - 20:30 Gourmetfrühstück Sekt & Edel-Vitalbuffet Gourmetdinner mit Preidl's Lachs mit Live-Show Cooking Sushi Buffet Das Frühstück für Gourmets 09:00 09:30 10:30 - 11:30 09:30 Kulturführung in Plaus Bikeshuttle von Naturns nach Shuttle Naturns - Pfossental Wander- und Bikeshuttle Glurns oder Graun am (Hinfahrt) Naturns-Kreuzbrünnl (Hinfahrt) Treffpunkt: Tourismusbüro in Plaus Anmeldung an der Rezeption. Anmeldung an der Rezeption. Reschensee Kostenlose Teilnahme Treffpunkt: um 9.00 Uhr bei der Kosten: 13,00 Euro Pro Person Kosten pro Fahrt: 13€ ohne Bike / Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt: 09:30 Uhr Parkplatz im Tiefgaragenausfahrt 17€ mit Bike Kosten: bis nach Glurns 18,00€ / Treffpunkt: 09:30 Uhr Parkplatz Dorfzentrum von Naturns bis nach Graun 24,00€ Naturns Zentrum Anmeldung an der Rezeption. 16:00 16:30 **Shuttle Pfossental - Naturns** Wander- und Bikeshuttle (Rückfahrt) Kreuzbrünnl - Naturns Anmeldung an der Rezeption. (Rückfahrt) Kosten: 13,00 Euro pro Person Anmeldung an der Rezeption! Treffpunkt: 16:00 Uhr Parkplatz Kosten: €13ohne Bike / €17 mit Vorderkaser - Pfossental Treffpunkt: 16:30 Uhr Parkplatz Kreuzbrünnl/Nörderberg 10:00 - 15:30 10:00 - 13:00 10:30 - 15:30 Ötzi Guides MTB-Trailtour am Mountainbike & E-Mountainbike E-Mountainbike Tour zur Nörderberg - Techniktraining Grundkurs Panoramaterrasse Bärenbad Alm km: ca. 44km (Basic) km: ca. 45 km: ca. 15. hm: ca. 1000-1800 hm: ca. 1350 Kosten: 20€ Tour + 12€ Bikeshuttle hm: ca. 200. Kosten: 25€ Anmeldung an der Rezeption! Kosten: 25,00 € Anmeldung an der Rezeption Anmeldung an der Rezeption. erforderlich. 16:00 17:00 17:30 18:00 Relax - Aufguss **Tropical Scrub** Diego's destiny Classic - Aufguss Scrub in der Dampfsauna im EG bei 45°C. Aufguss in der Show Sauna im 3.0G bei 85°C. Show Aufguss in der Show Sauna im 3. OG bei 85°C. Aufguss in der Show Sauna im 3. OG mit 85°C. 18:00 Vortrag mit Mentaltrainerin **Bettina Christanell** "Wie wichtig sind positive Gedanken für Ihre Lebensqualität" Anmeldung bis 15.30 Uhr an der Spa-Rezeption. Treffpunkt an der Spa-Rezeption. 09:00 - 11:00 09:00 - 09:45 10:00 - 10:45 11:00 - 11:45 Sixpack Training **Active Counter Gentle Stretching** AquaGym Treffpunkt: Fitness Meeting Point, Treffpunkt: Fitness Meeting Point, Treffpunkt: Fitness Meeting Point, Beratung durch unsere Fitness-Coaches an der Rezeption vor dem Fitnessraum vor dem Fitnessraum vor dem Fitnessraum 12:00 - 12:45 13:30 - 14:30 14:45 - 15:15 15:30 - 16:30 **TRX Workout FUNctional Circuit Mobility Snack** Faszien Release Treffpunkt: Fitness Meeting Point, Treffpunkt: Fitness Meeting Point, Treffpunkt: Fitness Meeting Point, Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum vor dem Fitnessraum vor dem Fitnessraum vor dem Fitnessraum

Do, 03.07.2025

09:50 DolceVita Ausflug: Marmor Erlebnisführung in Laas Treffpunkt: Rezeption Preis: 33€ Inklusive Führung und Shuttle Anmeldung bis Mittwoch 21.45 Uhr an der Rezeption	21:00 - 23:00 Live Musik mit Roby an der Bar		
07:30 - 11:00 Gourmetfrühstück gesund & fit Das vitale Frühstück	13:00 - 16:00 Vitalbuffet mit Live-Show Cooking	19:00 - 20:30 Gourmetdinner mit Dessertbuffet "Schokoladen-Träume" mit Dessertwein-Auswahl am Buffet präsentiert vom Sommelier.	Beim Weinverkauf in unserem
10:00 Wanderung von Kurzras zum Vernagter Stausee mit Wanderführer Marian Hm: 120 Auf 430 Ab. Reine Gehzeit: 3,5h Anmeldung an der Rezeption			
08:00 - 12:00 Wochenmarkt in Schlanders im Dorfzentrum von Schlanders, am Steiner Parkplatz.	09:00 Bikeshuttle von Naturns nach Glurns oder Graun am Reschensee Treffpunkt: um 9.00 Uhr bei der Tiefgaragenausfahrt Kosten: bis nach Glurns 18,00€ / bis nach Graun 24,00€ Anmeldung an der Rezeption.	10:00 - 12:00 Klettern am Klettersteig "Knott" Treffpunkt: Bergstation der Seilbahn Unterstell Preis: 55€ inkl. technische Ausrüstung und Seilbahn-Ticket Anmeldung an der Rezeption	12:30 - 14:30 Klettern am Klettersteig "Knott" Treffpunkt: Bergstation der Seilbahn Unterstell Preis: 55€ inkl. technische Ausrüstung und Seilbahn-Ticket Anmeldung an der Rezeption
15:00 - 17:00 Klettern am Klettersteig "Knott" Treffpunkt: Bergstation der Seilbahn Unterstell Preis: 55€ inkl. technische Ausrüstung und Seilbahn-Ticket Anmeldung an der Rezeption	15:30 Bergweinbau in Naturns: Besuch am Weingut Castel Juval Unterortl Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt: beim Weingut Castel Juval Unterortl Preis: 18€	16:30 Bikeshuttle vom Kalterer See nach Naturns Kosten: 24,00€ Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt: 16:30 Uhr Busparkplatz Lido am Kalterer See/Nähe Lido	
09:00 - 12:30 Rennradtour - Highlight Meran und Umgebung Km: ca. 65km Hm: ca. 500m Kosten: 25,00 € Anmeldung an der Rezeption.	10:00 - 14:00 E-Mountainbike Techniktraining für Fortgeschrittene Km: ca. 25km Hm: ca. 600m Kosten: 25€ Anmeldung an der Rezeption!	10:00 - 15:00 E-Bike Tour Passeiertal Km:ca. 45 Hm: ca. 650 Preis: 10€ Anmeldung an der Rezeption erforderlich.	
16:00 Classic - Aufguss Aufguss in der Show Sauna im 3.OG bei 85°C.	17:00 Relax - Aufguss Aufguss in der Show Sauna im 3. OG mit 85°C.	17:30 Mediterranean Scrub Scrub in der Dampfsauna im EG bei 45°C.	18:00 Mother Africa Show Aufguss in der Show Sauna bei 85° im OG.
09:00 - 11:00 Active Counter Beratung durch unsere Fitness- Coaches an der Rezeption 14:45 - 15:30 Full Body Workout Treffpunkt: Fitness Meeting Point,	11:15 - 12:00 AquaGym Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum	12:45 - 13:45 Gentle Stretching Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum	14:00 - 14:30 BodyBalance Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum
	DolceVita Ausflug: Marmor Erlebnisführung in Laas Treffpunkt: Rezeption Preis: 33€ Inklusive Führung und Shuttle Anmeldung bis Mittwoch 21.45 Uhr an der Rezeption 07:30 - 11:00 Gourmetfrühstück gesund & fit Das vitale Frühstück 10:00 Wanderung von Kurzras zum Vernagter Stausee mit Wanderführer Marian Hm: 120 Auf 430 Ab. Reine Gehzeit: 3,5h Anmeldung an der Rezeption 08:00 - 12:00 Wochenmarkt in Schlanders im Dorfzentrum von Schlanders, am Steiner Parkplatz. 15:00 - 17:00 Klettern am Klettersteig "Knott" Treffpunkt: Bergstation der Seilbahn Unterstell Preis: 55€ inkl. technische Ausrüstung und Seilbahn-Ticket Anmeldung an der Rezeption 09:00 - 12:30 Rennradtour - Highlight Meran und Umgebung Km: ca. 65km Hm: ca. 500m Kosten: 25,00 € Anmeldung an der Rezeption. 09:00 - 11:00 Active Counter Beratung durch unsere Fitness- Coaches an der Rezeption 14:45 - 15:30 Full Body Workout	DolceVita Ausflug: Marmor Erlebnisführung in Laas Treffpunkt: Rezeption Preis: 33€ Inklusive Führung und Shuttle Anmeldung bis Mittwoch 21.45 Uhr an der Rezeption 13:00 - 16:00 Witalbuffet Mit Live-Show Cooking 13:00 - 16:00 Bikeshuttle von Naturns nach Glurns oder Graun am Reschensee Treffpunkt: um 9:00 Uhr bei der Trefgaragenausfahrt Kosten: bis nach Glurns 18:00 € / bis nach Graun 24:00 € Anmeldung an der Rezeption. 15:30 Bergweinbau in Naturns: Besuch am Weingut Castel Juval Unterortl Anmeldung an der Rezeption 15:30 Ergweinbau in Naturns: Besuch am Weingut Castel Juval Unterortl Anmeldung an der Rezeption 16:00 E-Mountainbike Techniktraining für Fortgeschrittene Km: ca. 65km Hm: ca. 500m Kosten: 25:00 € Anmeldung an der Rezeption. 17:00 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 3.0G bei 85°C. 17:00 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 3.0G mit 85°C. 11:15 - 12:00 Aqua@ym Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum 14:45 - 15:30 Full Body Workout Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum 14:45 - 15:30 Full Body Workout 15:00 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 7:100 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 7:100 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 7:100 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 7:100 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 7:100 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 7:100 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 7:100 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 7:100 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 7:100 Relax - Aufguss in der Show Sauna im 7:100 Relax - Aufguss in der	Doley tha Austrug: Marmor Erlebnisföhrung in Laas Trefipunkt: Rezeption

Fr, 04.07.2025

Event Hotel	19:00 Schmuckausstellung der Aurea Goldschmiede mit handgefertigten Schmuckstucken aus eigener Werkstatt! Vor dem Eingang des Restaurants.			
Kulinarik	07:30 - 11:00 Gourmetfrühstück südtirolerisch & regional Das Südtiroler Frühstück	13:00 - 16:00 Vitalbuffet mit Live-Show Cooking	19:00 - 20:30 Gourmetdinner	22:00 - 22:30 Weinverkauf Beim Weinverkauf in unserem Felsenkeller hinter der Rezeption berät Sie unser Sommelier Francesco. Thema des Tages: "Die Geschichte von Vernatsch".
Wandern	04:30 - 07:30 Sunrise-Tour zu den Giggelberger Almböden mit Wanderführer Reinald Höhenmeter: 160 Reine Gehzeit: 45min Anmeldung an der Rezeption!			
	07:30 - 12:30 Markt in Lana auf dem Parkplatz Lorenzer in Oberlana	08:00 - 13:00 Wochenmarkt in Meran Beim Praderplatz am Bahnhof von Meran.	08:00 - 13:00 Wochenmarkt in Latsch auf dem Festplatz in Latsch	09:30 Wander- und Bikeshuttle Naturns-KreuzbrünnI (Hinfahrt) Anmeldung an der Rezeption. Kosten pro Fahrt: 13€ ohne Bike / 17€ mit Bike Treffpunkt: 09:30 Uhr Parkplatz Naturns Zentrum
Event Region	15:00 - 17:00 "Apfelland Südtirol" - Apfelführung in Plaus Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes Auenheim und Verkostung des Südtiroler Apfels Treffpunkt: Tourismusbüro in Plaus Preis: 7€ Anmeldung an der Rezeption	16:30 Bikeshuttle St. Martin - Passeiertal - Naturns nach Naturns Kosten: 22,00 € Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt: 16:30 Uhr Tennisplatz/Spielplatz St.Martin Passeiertal	16:30 Wander- und Bikeshuttle Kreuzbrünnl - Naturns (Rückfahrt) Anmeldung an der Rezeption! Kosten: €13ohne Bike / €17 mit Bike Treffpunkt: 16:30 Uhr Parkplatz Kreuzbrünnl/Nörderberg	17:00 Plarser Festl in Algund- Oberplars Bei der Kirche in Oberplars. Für Musik, Speis und Trank ist bestens gesorgt! Gratis Shuttlebus ab Algund Zentrum
	18:00 Wiesenfest der Bauernjugend Dorf Tirol Auf der Festwiese. Live-Musik, gastronomische Spezialitäten, Tanz und Unterhaltung unter freiem Himmel.			
Biken	09:30 - 16:30 Mountainbike Panorama Trailtour am Naturnser Nörderberg km: ca. 38 hm: ca. 800 up - 1600 dowm Kosten: 25€ + 14€ Bikeshuttle Anmeldung an der Rezeption.	10:00 - 15:00 E-Mountainbike Panorama Tour Bikehighline Meran km: ca. 39 Höhenmeter: ca. 900up - 1700down Kosten: 25€ + 14€ Bikeshuttle. Anmeldung an der Rezeption.		
Wellness & SPA	16:00 Relax - Aufguss Aufguss in der Show Sauna im 3. OG mit 85°C. 22:00 Sandmann Aufguss Aufguss in der Show Sauna im 3. OG bei 85° C.	17:00 Classic - Aufguss Aufguss in der Show Sauna im 3.OG bei 85°C.	17:30 Calm down - Scrub Ritual Scrub in der Dampfsauna im EG bei 45°C.	18:00 Oldies Forever Show Aufguss in der Show Sauna im 3. OG bei 85°C.
Fitness	09:00 - 09:45 Gentle Stretching Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum 14:00 - 14:45 TRX Workout Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum	10:00 - 10:45 Nordic Walking - Basics Treffpunkt: Fitness Meeting Point, Fitnessraum 15:00 - 15:45 AquaGym Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum	11:00 - 11:45 Sixpack Training Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum 16:00 - 16:45 FUNctional Circuit Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum	13:00 - 13:45 Back Mobility Treffpunkt: Fitness Meeting Point, vor dem Fitnessraum