

03.08.2024 - 09.08.2024

**Settimane in mountain bike con 315 giorni di sole**

**Giornate e-bike "Land & People" per ciclisti da diporto nella regione di Merano**

**Estate, Pools & DolceVita**

sab, 03.08.2024

Culinaria	07:30 - 11:00 <b>Dolce tentazione</b> Stamattina Vi invitiamo alla colazione dolce tentazione!	13:00 - 16:00 <b>Buffet vitale con Live Show Cooking</b> con Live-Show Cooking	19:00 - 20:30 <b>Dinner Gourmet con buffet di antipasti mediterranei</b> Buffet con vari antipasti italiani!	22:00 - 22:30 <b>Vendita di vino</b> Il nostro sommelier Francesco sarà lieto di consigliarvi sulla vendita di vino nella nostra cantina rocciosa dietro la reception! Tema del giorno: "le cantine sociali in Südtirol".
Evento della regione	08:00 - 13:00 <b>Mercato settimanale a Naturno</b> Mercato tradizionale sulla piazza municipale.	08:00 - 12:00 <b>Mercato del contadino a Naturno</b> Possibilità di acquistare prodotti locali ed artigianali. In piazza Burgraviato.	10:00 - 20:00 <b>Marmo &amp; Albicocche</b> Nel centro del paese di Lasa si tiene questo magnifico evento culturale con bancarelle, mostre, musica e specialità a base di albicocche.	10:00 <b>Countryfest a Prato</b> allo Stelvio. Musica country, cibo del selvaggio West, passeggiate su pony, lancio di tomahawk, tour in carrozza e molte altre attrazioni vi aspettano!
	17:30 <b>Naturno ride! 25. estate internazionale dell'umorismo</b> Comici, cabarettisti, clown, musicisti e maghi immergeranno l'arena all'aperto di Naturno in una cornice inebriante per ogni sorta di malizia e di risate, di allegria e di sottigliezza. Nel centro di Naturno.	18:00 <b>Festa d'estate della compagnia di fucili</b> con musica da ballo, cibo e bevande a Rablá.		
Bicicletta	10:00 - 15:00 <b>E-Mountainbike tour del rifugio Monte Marleno</b> Km: circa 42km Mm: circa 1200m Costo: 25€ Registrazione alla reception.			
Benessere & SPA	16:00 <b>Relax - Aufguss</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	17:00 <b>Classic - Aufguss</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	17:30 <b>Flower Power Scrub</b> Scrub nel bagno turco a 45°C al piano terra.	18:00 <b>Diego's destiny</b> Gettata show nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.

dom, 04.08.2024

Evento dell'hotel	10:05 <b>Esperienza DolceVita: Escursione ai premiati giardini di Castel Trauttmansdorff</b> Punto d'incontro: reception Prezzo: 30€ navetta + 16€ ingresso (+65 anni 14€) Registrazione alla reception	21:00 - 23:00 <b>Musica dal vivo con Birgit &amp; Friends</b> al bar		
Culinarìa	07:30 - 16:00 <b>Esclusivo Brunch domenicale</b> Vi diamo il benvenuto questa mattina per un esclusivo brunch domenicale!	17:00 <b>Degustazione di vini nella nostra vinoteca con Francesco</b> Luogo di incontro: Cantina dietro la reception Registrazione alla reception	19:00 - 20:30 <b>Fine Dining Gala Dinner</b>	22:00 - 22:30 <b>Vendita di vino</b> Il nostro sommelier Francesco sarà lieto di consigliarvi sulla vendita di vino nella nostra cantina rocciosa dietro la reception! Tema del giorno: "i vini biologici di Alois Lageder".
Evento della regione	10:00 <b>Festa tradizionale di Cirlano</b> nel centro del paese di Cirlano con musica dal vivo e specialità gastronomiche altoatesine	10:00 - 20:00 <b>Marmo &amp; Albicocche</b> Nel centro del paese di Lasa si tiene questo magnifico evento culturale con bancarelle, mostre, musica e specialità a base di albicocche.	12:30 <b>Festa delle frittelle di mele</b> con degustazione gratuita e musica live. Punto d'incontro: Rifugio Madriccio.	16:00 - 19:00 <b>Corse al galoppo</b> all'ippodromo di Merano. Apertura cancelli e biglietteria alle ore 14.30 Visita guidata alle 15.00 Prima corsa alle 16:00 Ingresso: 8,00 € 14,00 € (ingresso + visita guidata)
Benessere & SPA	16:00 <b>Herbal Scrub</b> Scrub nel bagno turco al piano terra a 45°C.	17:00 <b>Classic - Aufguss</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.	18:00 <b>Sherlock Holmes</b> Gettata show nella sauna panoramica a 85° al 3° piano.	
Fitness	10:00 - 10:45 <b>Postural Gym</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness	13:00 - 13:45 <b>Sound Healing</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness		

lun, 05.08.2024

Culinaria	<p>07:30 - 11:00 <b>Sfilata di frutta esotica</b> L'inizio fresco e fruttato della giornata</p>	<p>13:00 - 16:00 <b>Buffet vitale con Live Show Cooking</b> con Live-Show Cooking</p>	<p>19:00 - 20:30 <b>Cena Gourmet</b></p>	<p>22:00 - 22:30 <b>Vendita di vino</b> Il nostro sommelier Francesco sarà lieto di consigliarvi sulla vendita di vino nella nostra cantina rocciosa dietro la reception! Tema del giorno: "Le origini del Gewürztraminer".</p>
Escursionismo	<p>10:00 <b>Escursione circolare nei pressi di S. Martino in Monte</b> con la guida escursionistica Philipp Tempo di percorrenza: 2,30 ore Dislivello: 325 m Costo: 14€ a persona per la funivia (salita e discesa) Iscrizione alla reception!</p>			
Evento della regione	<p>10:00 <b>Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" (andata)</b> Registrazione alla reception. Costi: 12,00 € senza bici / 16,00 € con bici Punto d'incontro: parcheggio del centro di Naturno</p>	<p>16:00 <b>Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" - Naturno</b> Registrazione alla reception! Costi: 12€ senza bici / 16€ con bici Punto d'incontro: ore 16:00 parcheggio Kreuzbrünnl/Monte Tramontana</p>	<p>16:20 <b>Bikeshuttle S. Martino/Val Passiria - Naturno</b> Costo: 22,00 € a persona Registrazione alla reception. Punto d'incontro: ore 16:20 campo da tennis/parco giochi S. Martino Val Passiria</p>	<p>16:30 <b>Bikeshuttle dal Lago di Caldaro a Naturno</b> Costo: 22,00 € Registrazione alla reception. Punto d'incontro: partenza ore 16.30 dal parcheggio autobus presso il Lido di Caldaro.</p>
Bicicletta	<p>09:30 - 16:00 <b>E-Mountainbike Cava Marmifera di Covelano - Holy Hansen Trail</b> km: ca. 40 Dislivello: ca. 1.600 Costi: 25€ + 15€ Bikeshuttle Iscrizione alla reception.</p>	<p>10:00 - 14:00 <b>Corso di formazione tecnica di base in Mountainbike</b> Km: circa 15 Circa 200m costo: 25,00 € Registrazione alla reception.</p>	<p>10:00 - 14:00 <b>Tour piacevole in bicicletta: Castelli e via nell'orto biologico</b> km: circa 33km hm: circa 80m Costo: €10,00 Registrazione alla reception</p>	<p>15:00 - 17:00 <b>Lunedì pomeriggio ritrovo al campo di formazione tecnica</b> con informazioni sui tour in bici e sul programma Nessuna registrazione richiesta!</p>
Benessere & SPA	<p>14:00 <b>Meeting informativo "TRUCCO SEMI PERMANENTE"</b> Punto di incontro: Biblioteca Registrazione fino alle ore 12.00 presso la reception della spa</p>	<p>17:00 <b>Classic - Aufguss</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p>	<p>17:30 <b>Cacao Scrub</b> Scrub nel bagno turco a 45°C al piano terra.</p>	<p>18:00 <b>Let's Rock</b> Gettata show nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p>
Fitness	<p>08:00 - 08:45 <b>Full Body Workout</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> <p>15:00 - 15:30 <b>BodyBalance</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>	<p>09:00 - 11:00 <b>Active Counter</b> Consigli dei nostri allenatori alla reception</p> <p>15:45 - 16:30 <b>Sixpack Training</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>	<p>11:15 - 13:00 <b>Nordic Walking</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, sala fitness</p>	<p>13:45 - 14:45 <b>Gentle Stretching</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.</p>

mar, 06.08.2024

Evento dell'hotel	<p>18:00 - 19:00 <b>Cocktail Happy Hour</b> "2 for 1" per cocktail selezionati al bar</p> <p>21:00 - 23:00 <b>Musica dal vivo con Charly one man band</b> al bar</p>			
Culinaria	<p>07:30 - 11:00 <b>Bella Italia</b> La colazione italiana</p>	<p>13:00 - 16:00 <b>Buffet vitale con Live Show Cooking</b> con Live-Show Cooking</p>	<p>19:00 - 20:30 <b>Alto Adige Love Dinner</b> con piatti locali</p>	<p>22:00 - 22:30 <b>Vendita di vino</b> Il nostro sommelier Francesco sarà lieto di consigliarvi sulla vendita di vino nella nostra cantina rocciosa dietro la reception! Tema del giorno: "Il clima in Südtirol".</p>
Escursionismo	<p>10:00 <b>Il sentiero naturalistico del ghiacciaio in Val Martello</b> con la guida escursionistica Reinald - Tempo di percorrenza: 4 ore (rientro in hotel verso le 16:00) Dislivello: 500 m Iscrizione alla reception!</p>			
Evento della regione	<p>09:00 <b>Bikeshuttle da Naturno a Glorenza o a Curon sul Lago di Resia</b> 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.</p> <p>20:30 <b>Approfondimento di un'antica tradizione</b> sul campo della festa a Madonna di Senales. - Serata tirolese con i "Goasslschnöller" di Val Senales e musica.</p>	<p>10:00 <b>Shuttle Naturno-Monte Tramontana/Schartegg (andata)</b> Registrazione alla reception. Costi: 12€ a persona a tratta (senza bici) / 16€ a persona a tratta (con bici) - Punto d'incontro: parcheggio del centro di Naturno</p>	<p>16:00 <b>Bikeshuttle Schartegg/Monte Tramontana - Naturno (Ritorno)</b> Registrazione alla reception! Costo: 12€ senza bici / 16€ con bici Punto d'incontro: parcheggio Schartegg</p>	<p>18:30 - 23:00 <b>MartedìSera a Merano</b> Concerti, eventi e divertimento nel centro di Merano.</p>
Bicicletta	<p>09:00 - 12:30 <b>Tour in bici da corsa in Val Venosta</b> Km: circa 57km Hm: circa 450m Costo: 25,00 € Registrazione alla reception.</p>	<p>09:15 <b>DolceVita e-bike tour di piacere in Val Venosta</b> Punto d'incontro: 09:15 all'uscita del garage KM: circa 44 - Metri di altitudine: circa 430 Costo: 27€ (tour guidato + navetta) - (Il noleggio delle e-bike e le bevande e i cibi individuali non sono inclusi). Registrazione alla reception.</p>	<p>10:00 - 14:00 <b>Allenamento tecnico per esperti in Mountainbike</b> Km: circa 20km Hm: circa 300m Costo: 25€ Registrazione alla reception!</p>	<p>10:00 - 15:00 <b>E-Bike tour alla malga di Marzon</b> km: ca. 34 Dislivello: ca. 1100 Costi: 25€ Registrazione alla reception</p>
Benessere & SPA	<p>11:00 <b>Ayurveda da conoscere</b> 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.</p> <p>18:00 <b>Japan</b> Gettata show nella sauna panoramica a 85° al 3° piano.</p>	<p>15:00 <b>Mini Hamam</b> Nel bagno turco al piano terra a 45°C. Iscrizione ogni martedì dalle ore 9 alle 13 all'entrata della sauna tower.</p>	<p>16:00 <b>Classic - Aufguss</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p>	<p>17:00 <b>Relax Ritual</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p>
Fitness	<p>09:00 - 11:00 <b>Active Counter</b> Consigli dei nostri allenatori alla reception</p> <p>14:30 - 15:30 <b>LatinoFit</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>	<p>11:15 - 12:00 <b>AquaGYM</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.</p>	<p>12:45 - 13:15 <b>Mobility Snack</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>	<p>13:30 - 14:15 <b>FUNctional Circuit</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>

mer, 07.08.2024

Evento dell'hotel	<p>10:00 <b>Escursione DolceVita: Tour del vino e delle mele</b> Punto di incontro: Reception alle ore 10.00 Iscrizioni fino a martedì alle 21.45 Prezzo: 24 euro</p>	<p>19:00 <b>Mostra d'arte del laboratorio di scultura in legno Pircher di Rablá</b> davanti all'ingresso del ristorante.</p>		
Culinaria	<p>07:30 - 11:00 <b>Spumante &amp; salmone</b> La colazione per i buongustai</p>	<p>13:00 - 16:00 <b>Buffet vitale con Live Show Cooking</b> con Live-Show Cooking</p>	<p>19:00 - 20:30 <b>Cena Gourmet</b></p>	
Evento della regione	<p>09:00 <b>Bikeshuttle da Naturno a Glorenza o a Curon sul Lago di Resia</b> 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.</p> <p>16:00 <b>Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" - Naturno</b> Registrazione alla reception! Costi: 12€ senza bici / 16€ con bici Punto d'incontro: ore 16:00 parcheggio Kreuzbrünnl/Monte Tramontana</p> <p>20:00 <b>Beat on the Street</b> Serate di musica dal vivo all'aria aperta con Big Band Mals sulla piazza Burggraviato a Naturno. Ingresso libero</p>	<p>09:30 <b>Shuttle Naturno - Val Di Fosse (andata)</b> Registrazione alla reception Costo: 12,00 Euro a persona Punto d'incontro: Parcheggio pubblico nel centro di Naturno</p> <p>16:00 <b>Shuttle Val Di Fosse - Naturno (Ritorno)</b> Registrazione alla reception Costo: 12,00 Euro a persona Punto d'incontro: Parcheggio Vorderkaser - Val di Fosse</p> <p>20:30 - 21:30 <b>Concerto della banda musicale di Silandro</b> sul palco Plawen.</p>	<p>10:00 <b>Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" (andata)</b> Registrazione alla reception. Costi: 12,00 € senza bici / 16,00 € con bici Punto d'incontro: parcheggio del centro di Naturno</p> <p>16:30 <b>Bikeshuttle dal Lago di Caldaro a Naturno</b> Costo: 22,00 € Registrazione alla reception. Punto d'incontro: partenza ore 16.30 dal parcheggio autobus presso il Lido di Caldaro.</p>	<p>10:30 - 11:30 <b>Visita culturale a Plaus</b> Punto d'incontro: Ufficio del turismo di Plaus Partecipazione gratuita Registrazione alla reception.</p> <p>18:00 <b>Festa dei giovani agricoltori a Marleno</b> sul campo della festa con musica e specialità gastronomiche locali.</p>
Bicicletta	<p>09:30 - 16:00 <b>E-Mountainbike Trailtour panoramico Monte Zoccolo</b> km: ca. 38 Dislivello: ca. 1000 Costi: 25€ + 15€ Bikeshuttle Registrazione alla reception</p>	<p>09:30 - 16:00 <b>Trailtour Panoramico Monte Zoccolo</b> km: ca. 34 Dislivello: ca. 1100 Costi: 25€ + 15€ Bikeshuttle Per questa manifestazione un'iscrizione è necessaria.</p>	<p>10:00 - 14:00 <b>Corso di formazione tecnica di base in Mountainbike</b> Km: circa 15 Circa 200m costo: 25,00 € Registrazione alla reception.</p>	
Benessere & SPA	<p>16:00 <b>Classic - Aufguss</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p>	<p>17:00 <b>Relax - Aufguss</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p>	<p>17:30 <b>Tea Experience</b> Scrub nel bagno turco a 45°C al piano terra.</p>	<p>18:00 <b>4 Elements</b> Gettata show nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p>
Fitness	<p>09:00 - 11:00 <b>Active Counter</b> Consigli dei nostri allenatori alla reception</p> <p>14:30 - 15:30 <b>Barre au sol</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>	<p>11:15 - 12:00 <b>AquaGYM</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.</p> <p>15:30 - 16:30 <b>Full Body Workout</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>	<p>13:30 - 14:15 <b>TRX Workout</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>	<p>14:30 - 15:15 <b>Fascia Release</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>

gio, 08.08.2024

Evento dell'hotel	<p>09:50 <b>Escursione DolceVita: tour dell'esperienza del marmo a Lasa</b> 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</p>	<p>21:00 - 23:00 <b>Serata di ballo con Josef</b> al bar dell'hotel con il nostro istruttore di danza Josef</p>		
Culinaria	<p>07:30 - 11:00 <b>Colazione Sano &amp; in forma</b> Stamattina Vi invitiamo alla colazione Sano &amp; in forma!</p>	<p>13:00 - 16:00 <b>Buffet vitale con Live Show Cooking</b> con Live-Show Cooking</p>	<p>19:00 - 20:30 <b>Dolce seduzione</b> Olala! Dessert a buffet de luxe</p>	<p>22:00 - 22:30 <b>Vendita di vino</b> Il nostro sommelier Francesco sarà lieto di consigliarvi sulla vendita di vino nella nostra cantina rocciosa dietro la reception! Tema del giorno: "la cantina Falkenstein".</p>
Escursionismo	<p>10:00 <b>Escursione lungo il sentiero dei larici sulla Val Martello</b> con la guida escursionistica Michl Tempo di percorrenza: 3 ore Dislivello: 400 m Iscrizione alla reception!</p>			
Evento della regione	<p>08:00 - 12:30 <b>Mercato settimanale a Silandro</b> Tradizionale mercato settimanale nel centro del paese di Silandro con prodotti regionali, abbigliamento, frutta, verdura, ecc</p> <p>15:00 - 17:00 <b>Arrampicata sulla via ferrata "Knott"</b> 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.</p> <p>20:30 - 21:30 <b>Concerto serale della banda musicale di Parcines</b> Ritrovo: nel giardino della casa della comunità di Parcines</p>	<p>09:00 <b>Bikeshuttle da Naturno a Glorenza o a Curon sul Lago di Resia</b> 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.</p> <p>15:30 <b>Viticoltura di montagna a Naturno - visita alla cantina Unterortl</b> Registrazione alla reception. Punto d'incontro alla cantina Castel Juval Unterortl Prezzo: 18€</p>	<p>10:00 - 12:00 <b>Arrampicata sulla via ferrata "Knott"</b> 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.</p> <p>19:00 - 23:00 <b>Shopping fino a tarda sera a Lana</b> nella zona pedonale di "Lana am Gries" si uniscono shopping e serate serene, lifestyle e gioia di vivere.</p>	<p>12:30 - 14:30 <b>Arrampicata sulla via ferrata "Knott"</b> 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.</p> <p>20:00 <b>Concerto estivo con il gruppo "4SIGN"</b> nel castello di Castelbello.</p>
Bicicletta	<p>09:00 - 13:00 <b>Tour in bici da corsa - Merano e dintorni</b> Km: circa 65km Hm: circa 500m Costi: 25,00 € Registrazione alla reception.</p>	<p>10:00 - 14:00 <b>Training tecnico per esperti in E-Mountainbike</b> Km: circa 25km Hm: circa 600m Costi: 25 € Registrazione alla reception!</p>	<p>10:00 - 15:00 <b>Piacevole tour in bici elettrica nei dintorni di Merano - "I castelli e i punti panoramici della città termale"</b> Km: ca. 46km Dislivello: ca. 550m Costo: 10€ Registrazione alla reception.</p>	
Benessere & SPA	<p>16:00 <b>Classic - Aufguss</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p>	<p>17:00 <b>Relax - Aufguss</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p>	<p>17:30 <b>Cucumber &amp; Mint Scrub</b> Scrub nel bagno turco al piano terra con 45°C.</p>	<p>18:00 <b>Back to the Roots</b> nella sauna panoramica a 85° al 3° piano.</p>
Fitness	<p>09:00 - 11:00 <b>Active Counter</b> Consigli dei nostri allenatori alla reception</p> <p>14:00 - 15:00 <b>LatinoFit</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>	<p>11:15 - 12:00 <b>AquaGYM</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.</p> <p>15:00 - 15:30 <b>Sixpack Training</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>	<p>12:45 - 13:30 <b>Gentle Stretching</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.</p> <p>15:15 - 16:15 <b>Healthy Back</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, davanti la sala fitness</p>	<p>13:45 - 14:45 <b>FUNctional Circuit</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>

ven, 09.08.2024

Culinaria	<p>07:30 - 11:00 <b>Altoatesino &amp; regionale</b> La colazione sudtirolese</p>	<p>13:00 - 16:00 <b>Buffet vitale con Live Show Cooking</b> con Live-Show Cooking</p>	<p>19:00 - 20:30 <b>Cena Gourmet</b></p>	<p>22:00 - 22:30 <b>Vendita di vino</b> Il nostro sommelier Francesco sarà lieto di consigliarvi sulla vendita di vino nella nostra cantina rocciosa dietro la reception! Tema del giorno: "la storia del Vernatsch".</p>
Escursionismo	<p>05:00 <b>Sunrise-Tour sull'alta via di Merano 1.500 m nel Parco Naturale Gruppo di Tessa</b> con la guida Reinald Durata: ca. 1.30 ore Differenza d'altitudine: ca. 180 m Iscrizione alla reception!</p>			
Evento della regione	<p>08:00 - 13:00 <b>Mercato settimanale a Merano</b> Presso la piazzale Prader alla stazione di Merano.</p> <p>16:00 - 17:30 <b>Degustazione di vini e visita guidata all'azienda vinicola "Köfelgut"</b> Punto d'incontro: alle ore 16.00 all' Azienda vinicola "Köfelgut" Costo: €15,00 a persona Registrazione alla reception</p>	<p>10:00 <b>Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" (andata)</b> Registrazione alla reception. Costi: 12,00 € senza bici / 16,00 € con bici Punto d'incontro: parcheggio del centro di Naturno</p> <p>17:00 - 19:00 <b>"Il paese delle mele" - guida delle mele a Plaus</b> Passeggiata tra i prati delle mele del maso Auenheim, degustazione della mela altoatesina. Punto d'incontro: Ufficio turistico di Plaus Costo: 5€ Registrazione alla reception.</p>	<p>16:00 <b>Bikeshuttle da Merano a Naturno</b> Punto d'incontro: alle ore 16:00 - parcheggio autobus, Piazza Terme Merano, via Piave Costo: 12 euro Registrazione alla reception.</p> <p>20:00 - 23:00 <b>Serate estive a Silandro</b> nella zona pedonale. Negozi aperti fino alle ore 22:00, specialità culinarie e aperitivi.</p>	<p>16:00 <b>Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" - Naturno</b> Registrazione alla reception! Costi: 12€ senza bici / 16€ con bici Punto d'incontro: ore 16:00 parcheggio Kreuzbrünnl/Monte Tramontana</p> <p>20:00 <b>Concerto estivo Folk and Blues</b> nel castello di Coldrano.</p>
Bicicletta	<p>09:30 - 15:00 <b>Mountainbike tour dei sentieri al Monte Tramontana</b> km: ca. 38 Dislivello: ca. 800 Costi: 25€ + 14€ Bikeshuttle Iscrizione alla reception!</p>	<p>10:00 - 15:00 <b>E-Mountainbike Tour panormico alla Bikehighline di Merano</b> km: ca. 39 Altitudine: ca. 900 Costo: 25€. + 14€ Bikeshuttle Registrazione alla reception.</p>		
Benessere & SPA	<p>16:00 <b>Relax - Aufguss</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p> <p>22:00 <b>Sandmann</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85° C.</p>	<p>17:00 <b>Classic - Aufguss</b> Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p>	<p>17:30 <b>Citrus Scrub</b> Scrub nel bagno turco a 45°C al piano terra.</p>	<p>18:00 <b>Tiroler</b> Gettata show nella sauna panoramica a 85° al 3° piano.</p>
Fitness	<p>08:00 - 08:45 <b>Gentle Stretching</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.</p> <p>15:00 - 16:00 <b>FUNctional Circuit</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>	<p>09:00 - 11:00 <b>Active Counter</b> Consigli dei nostri allenatori alla reception</p> <p>16:15 - 16:45 <b>BodyBalance</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>	<p>11:15 - 13:00 <b>Nordic Walking</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, sala fitness</p>	<p>13:45 - 14:45 <b>Fascia Release</b> Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p>



## I NOSTRI EXTRA ROMANTICI PER LA VOSTRA VACANZA



- ♥ **VIP-Package Very in love persons:** decorazione romantica con petali di rose e candele  
mazzo di rose fresche (5 rose) biancheria da letto erotica in raso (su richiesta) frutta 109,00€
- ♥ **I love you – Package (in camera):** 3 rose rosse, deliziosa frutta ricoperta di cioccolato  
della nostra pasticceria 1 bottiglia di prosecco rosé 69,00€
- ♥ **Body Food Surprise:** Spumeggianti extra-e dolci per tutto il corpo, serviti in camera:  
Panna montata, fragole, miele, cubetti di ghiaccio, 1 bottiglia di prosecco rosé 49,00€
- ♥ **Oh la la—un peccato di gola:** la deliziosa fonduta al cioccolato con frutta in camera 49,00€
- ♥ **Dolce tentazione:** deliziosa frutta ricoperta di cioccolato della nostra pasticceria 39,00€
- ♥ **Prima colazione delle coccole** 50,00€
- ♥ **Cena romantica in camera:** Volentieri vi serviamo la nostra cena romantica in camera! 150,00€
- ♥ **Cena romantica nella nostra enoteca:** Al romantico lume di candela, cenate in due in  
esclusiva nella nostra tradizionale enoteca! 150,00€
- ♥ **Cena romantica nella lounge romantica sopra la piscina:** Un ambiente magnifico, lume  
di candela, vista panoramica e una cena esclusiva solo per voi! 150,00€
- ♥ **Flower power - Mazzo di fiori piccolo** 65,00€
- ♥ **Flower Power premium - Mazzo di fiori grande** 85,00€
- ♥ **Fotoshooting privato Professioneller:** Fotografo professionale privato per meravigliose  
foto ricordo, all'interno o all'esterno, su CD o come album fotografico, ca. 60 minuti 170,00€
- ♥ **Sauna Passion for two:** Gettata di vapore privata nella nostra sauna vinicola. 80,00€  
Esperienza sentimentale e romantica con profumi sensuali e musica romantica.
- ♥ **Privat Sky-Pool:** In esclusiva, solo per voi due: dalle ore 23 alle 24 vi godete l'accesso  
esclusivo alla piscina infinity! (chiamata a sorpresa in camera alle ore 22.45) 170,00€  
- vi accompagniamo dalla camera alla piscina privata – come sorpresa  
- a lume di candela e con musica romantica vi godrete dei romantici attimi in due fino  
alle ore 24





## FUNCTIONAL FITNESS HALL AL HOTEL PREIDLHOF

Nella Sauna Tower al 1° piano seminterrato è stata costruita la prima Functional Hall in un albergo dell'Alto Adige.

Allenamento Functional è un nuovo trend del fitness. Con il Functional Training vengono allenati non solo singoli muscoli, ma si è capace di allenare l'intero corpo. Functional Fitness è un allenamento che usa il peso stesso ed attrezzi d'allenamento semplici come il sling trainer, le kettebell, le funi, le corde per saltare e molto altro.

Functional Training è stato costruito per i professionisti. Questo allenamento funzionale è semplice, dinamico, divertente, ma soprattutto efficace!

## PARETE DI ARRAMPICATA ALL'APERTO

Al Preidlhof offriamo divertimento di arrampicata per principianti e professionisti sulla nostra parete di arrampicata all'aperto.

Noleggio gratuito dell'attrezzatura da arrampicata per la parete di arrampicata con l'istruzione delle nostre guide di fitness. Da **lunedì a venerdì dalle 09.00 alle 11.00** al Active Counter accanto alla reception.



## MISURAZIONE HRV CON DOTT. ANGERER

Già agli antichi Romani era nota l'espressività del battito cardiaco per la salute. La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) descrive questo ritmo dinamico e rende misurabile l'efficienza energetica del corpo. La capacità di compensazione del cuore, ovvero la sua capacità di regolare le funzioni del corpo, è fondamentale per il nostro benessere: "Chi regola bene, funziona bene".

Oltre alla valutazione della capacità di resistenza del corpo in situazioni di stress, la misurazione HRV permette anche il controllo del processo e dell'efficacia di una terapia esistente. La sensibilizzazione per la regolazione del vostro corpo vi aiuta sulla strada verso uno stile di vita sostenibile e sano.

**Durata. ca. 25 min. Costo: € 98,00**

## SALA RELAX DEEP SEA

**Deep Sea, premiata innovazione tecnologica, unica al mondo nel suo genere** è uno spazio a sé, creato in ogni minimo dettaglio da Daniel Lathan, visionario e originale audiologo e genio creativo dal background incredibile; per creare questa stanza sospesa nel tempo e nello spazio vi si è immerso per settimane, ha costruito riproduttori di suono, ha isolato la stanza facendola fluttuare, ha fuso le sue conoscenze in psicologia, meditazione, creatività, rilassamento, design, sviluppo personale in un'unica meraviglia. **Sperimentatelo voi stessi!**

**Luogo:** Sauna Tower, 1° piano

**Durata:** 15 minuti, Costi: €19,00

Biglietti disponibili alla reception o alla reception della SPA.



## PREIDL MEDSPA „THE PREIDLHOF WAY“

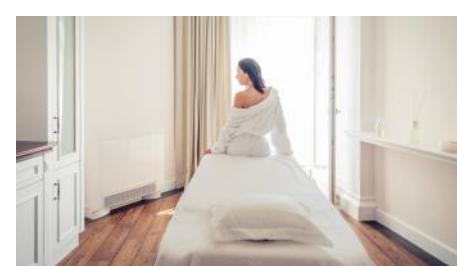
Già dal 1966, il Preidlhof è sinonimo di esperienze di vacanza all'insegna del benessere e della salute, immersi nei paesaggi naturali e culturali da sogno della zona del Meranese.

**Noi dello staff della PREIDL MedSpa interpretiamo il mantenimento e la promozione della salute e la qualità della vita come scopo delle nostre azioni.** Scoprite con noi una nuova forma di lusso che va ben oltre le cose materiali e vivete la sensualità e l'incontro della natura interna ed esterna e gli attimi di felicità che si sposano con una nuova cultura della consapevolezza – celebrate con noi il miracolo della vita.

Il Preidlhof offre uno spazio e delle esperienze per ritrovare la salute a tutti i livelli. Una cucina gustosa e di alta qualità, una ricca offerta di attività che non lascia nulla a desiderare, trattamenti individuali di altissimo livello e non per ultimo la possibilità di vivere con serenità la propria relazione costituiscono, secondo noi, le basi per una salute olistica e sostenibile.

Approfittate delle nostre conferenze e workshop relativi alla salute e portate a casa vostra un po' di filosofia PREIDL MedSpa: la vostra salute ci sta a cuore.

**Alla PREIDL MedSpa la consapevolezza della salute, il viaggio e l'arte di vivere si fondono in un ambiente raffinato dove nasce lo stile di vita del futuro:** una varietà e profondità di esperienze coscientemente percepite e apprezzate come essenza della propria esistenza.





## CONSIGLIO D'ESCURSIONE

### I giardini di Castel Trauttmansdorff a Merano

A est di Merano si trova questo giardino unico con un paesaggio di laghi, passeggiate, padiglioni e innumerevoli fiori e piante da tutto il mondo. Il castello di Trauttmansdorff troneggia in mezzo ai giardini. Oggi ospita il Touriseum, che ripercorre la storia del turismo in Alto Adige.

<http://www.trauttmansdorff.it/it>



## FUNIVIE

### Unterstell - Naturno

Orari di apertura:  
tutti i giorni 8.00-19.00  
mercoledì 19.00-20.00

ogni mezz'ora e ora intera

### Texelbahn - Parcines

Orari di apertura:  
8.00-19.00 / giov. e dom. 7.00-19.00  
ogni mezz'ora e ora intera

### Aschbach - Rablà

Orari di apertura:  
8.00-12.00 e 13.00-19.00

# DOLCE VITA HOTELS®

FIRST CHOICE IN SÜDTIROL

## GODETEVI I VANTAGGI DEGLI DOLCEVITA HOTELS

Prenotare 1 hotel e godersi 5 grazie a  
"Hotelhopping" à la Dolce Vita!

**Wellness & Spa Around:** Vivete un giorno di spa negli altri 4 Dolce Vita hotel senza costi aggiuntivi.

**Dine & Wine Around:** Godetevi i ristoranti gourmet degli altri 4 Dolce Vita hotel senza costi aggiuntivi.

L'offerta Around è disponibile anche per il programma di attività e cultura dei Dolce Vita Hotels e per le serate musicali. Maggiori informazioni sono disponibili alla reception.



## INFORMAZIONI BICI

Il **noleggio** delle nostre **city bike** e **mountain bike** è **gratuito!**

Per le **biciclette elettriche** (city bike e mountain bike) sarà applicata una quota di **23,00€** per bicicletta/giorno.

Insieme alle guide della **Ötzi Bike Academy**, offriamo più volte alla settimana tour in mountain bike, city bike e bici da corsa con diversi livelli di difficoltà. Dai principianti ai ciclisti esperti, ricevete il supporto giusto per ogni livello di allenamento.

Se preferite fare il tour da solo, troverete numerosi consigli all'Active Counter vicino la reception. I dispositivi GPS sono disponibili per il noleggio alla reception. Vi preghiamo di ordinarli il giorno prima.



**NOLEGGIO CABRIO**  
**149,00€ al giorno + benzina**



**NOLEGGIO VESPA**  
**23,00€ al giorno + benzina**



**NOLEGGIO TRIKE**  
**79,00€ al giorno + benzina**



**NOLEGGIO QUAD**  
**29,00€ al giorno + benzina**

Per il noleggio di tutti i veicoli è necessaria una prenotazione anticipata alla reception.

## INFORMAZIONI UTILI

### CULINARIO:

Buffet di prima colazione: 07.30–11.00

Buffet vitale 13.00 – 16.00

Dinner à la Carte: vi preghiamo di iniziare la cena tra le ore 19.00 e 20.30

### DRESSCODE:

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 (non pantaloni corti, ciabatte da piscina o tute da ginnastica).

### WIRELESS-LAN:

Gratuito nel hall dell'albergo, nel bar, sulla terrazza e nel parco. In camera accesso ADSL e WLAN gratuito. Per garantire un riposo rilassante il WLAN viene spento dalle ore 24.00 alle ore 7.00 di mattina.

### GIORNALE QUOTIDIANO:

Desiderate il giornale quotidiano per la prima colazione? Nessun problema - ordinatelo alla reception. Potete trovare una grande selezione di quotidiani, riviste e giornali gratuitamente online:



### CUSCINI À LA CARTE:

15 cuscini benessere e 6 coprimaterassi benessere sono a vostra disposizione gratuita (ordinare alla reception).

### CESTINO RELAX:

Questo cesto speciale è a vostra disposizione durante le Sue vacanze e contiene diversi strumenti per un sonno profondo e rilassante. Contenuto: Ebook, musica per rilassarsi, tappi per le orecchie...(ordinare 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.

### NEGOZIO DI SOUVENIR:

accanto alla reception, aperto tutti i giorni dalle 7.00 alle 19.00.

Tutti i souvenir che non sono esposti nel negozio (aceto, oli, speck, miele, grappa ecc.) vi preghiamo di ordinarli alla reception fino alla sera prima della vostra partenza.



## ORARI BEAUTY & SPA

### **Pools**

Outdoor pool .....	07.00 – 23.00
Sky-Infinity-Sportpool.....	07.00 – 23.00
Piscina panoramica outdoor (tutto l'anno a 35°):.....	07.00 – 23.00
Outdoor Whirlpool (tutto l'anno a 34°):.....	07.00 – 23.00
Piscina relax outdoor (zona dress-on vicino la sauna clandestina, 29°).....	07.00 – 23.00
Private Outdoor SPA (dress-on whirlpools vicino la sauna della "distilleria clandestina" 36°).....	07.00 – 23.00
Outdoor Whirlpool (nel limoneto 37°) .....	07.00 – 23.00
Piscina interna con acqua termale (tutto l'anno a 31°, nella DolceVita Lodge).....	07.00 – 23.00
Outdoor Sole Pool "Sauna Tower (tutto l'anno a 36°, 3% sale).....	11.00 – 23.00
XXL Whirlpool nella Rooftop Spa.....	11.00 – 23.00

### **Saune indoor - nella Sauna Tower**

Sauna vinicola (70°)nella Sauna Towernel pianoterra.....	11.00 – 23.00
Bagno turco (45°) nella Sauna Towernel pianoterra.....	11.00 – 23.00
Sauna dei 5 elementi (60°) nella Sauna Towernel pianoterra.....	11.00 – 23.00
Lounge salina (35°) nella Sauna Tower nel 1° piano.....	11.00 – 23.00
Event sauna (85°) nella Sauna Tower 3°piano.....	11.00 – 23.00
Sauna all'ulivo (60°) nella Sauna Tower 3° piano.....	11.00 – 23.00

### **Sauna outdoor:**

Sauna della „distilleria clandestina“ (zona dress-on) (55-60°) .....09.00 – 23.00

**PreidlSpa & Preidl MedSpa**.....08.30 – 19.30

**Sala fitness** alla piscina esterna

& Functional Fitness Hall nella Sauna Tower –1 .....07.00 – 23.00

