

## Der Mittwoch - 27. Dezember

### **Sneeschuhwanderung zur Bergalm in Kurzras.**

Wir fahren mit dem Hotelbus ins Schnalstal bis zum Wieshof (2.000 m). Von dort geht es auf Steig Nr. 4 in leichtem Anstieg durch einen schönen Bergwald zum Weideboden des Lagauntals. Urig ist der Zirbelwald, den wir ab da zur Bergalm (2.214 m) durchqueren. Der Rückweg erfolgt über den Aufstiegsweg.

Gehzeit: 3,5 Stunden | Höhenmeter: 250 ↑ 250 ↓

## Der Donnerstag - 28. Dezember

**Musik- und Tanzabend** mit Felix.

## Der Freitag - 29. Dezember

**Sneeschuhwanderung im Martelltal.** Wir fahren mit dem Hotelbus ins Martelltal, zum Berggasthaus Stallwieshof (1931 m). Vom Parkplatz wandern wir über den breiten Forstweg Nr.15 in leichter Steigung talauswärts. Wir gehen den Weg entlang bis zu einer etwas größeren Wegkreuzung, wo wir links abbiegen und den Weg Nr. 23 folgen. Nun wandern wir den Weg in entgegengesetzter Richtung entlang, bis wir wieder zu einer Weggabel kommen, die dann auf Weg Nr.5, im etwas steileren Abstieg, wieder zum Ausgangspunkt führt. Gehzeit: 1,5 Stunden, Höhenmeter: 195 ↑ 195 ↓.

**Großer Wochen- und Weihnachtsmarkt in Meran.** Traditionelles Handwerk und diverse Spezialitäten.

## Der Samstag - 30. Dezember

**Wochenmarkt** am Rathausplatz in Naturns.

## Der Sonntag - 31. Dezember

**Kleine Wanderung mit Kaiserschmarrn am Sonnenberg.** Wir laufen der Feldgasse entlang, über den Schlossweg und den Kirchgraben zur Jausenstation Schwalbennest. Von dort führt die Route bergauf bis zum Wallburgweg. Diesen laufen wir entlang, bis wir über die Weinberge zum Gasthaus Falkenstein gelangen. Dort kehren wir ein und lassen uns den traditionellen, leckeren Kaiserschmarrn schmecken, bevor wir zum Hotel zurückwandern.

Ab 18.30 Uhr **Sektempfang** in der Hotellobby

Abends: 10-gängiges Silvester Galamenu

Heißer Sound und coole Rhythmen mit **DJ Juri**

Ab 1.00 Uhr **Neujahrsimbiss** mit Gulaschsuppe und Weißwurst

## Der Montag - 1. Januar: Neujahr

**Neujahrs-Brunch** von 9.00 bis 12.00 Uhr.

**Festgottesdienst** um 10.00 Uhr in der Pfarrkirche St. Zeno in Naturns.

## Der Dienstag - 2. Januar

**Wander- und Rodelausflug im Skigebiet Meran 2000.** Wir fahren gemeinsam mit dem Hotelbus nach



Falzen und nehmen dort die Umlaufbahn zum Piffinger Köpfl. Von dort starten wir die leichte Winterwanderung durch die ausgedehnten Wälder. Der Weg Nr. 18 A führt

uns ohne nennenswerte Steigungen bis zur Waidmann Alm (2.004 m). Zurück geht es auf denselben, stets gut markierten Weg durch die weiße Winterlandschaft. Vom Piffinger Köpfl geht's mit der Rodel zurück ins Tal. Gehzeit: ca. 1,5 Stunden, Höhenmeter: 105 ↑ 105 ↓.

## Der Donnerstag - 4. Januar

**Sneeschuhwanderung auf die hauseigene Alm** mit Hüttenjause und Glühwein. Wir fahren mit dem Hotelbus nach Latsch. Dort nehmen wir die Seilbahn nach St. Martin im Kofel (1.776 m). Ab hier führt der Weg zu den Rossböden und weiter zum Dolomitenblick. Wir genießen die einzigartige Aussicht auf die Dolomiten und das Ortlermassiv. Anschließend wandern wir zur hauseigenen Almhütte, wo wir uns die mitgebrachte Jause und den Glühwein schmecken lassen. Anschließend geht's zurück nach St. Martin, wo wir mit der Bahn wieder ins Tal fahren. Gehzeit: 2,5 Stunden, Höhenmeter: 300 ↑ ↓.

**Musik- und Tanzabend** mit Felix.

## Der Freitag - 5. Januar

**Großer Wochen- und Weihnachtsmarkt in Meran.** Traditionelles Handwerk und diverse Spezialitäten.

## Der Samstag - 6. Januar

**Wochenmarkt** am Rathausplatz in Naturns.

## Der Sonntag - 7. Januar

Wir wünschen Ihnen eine gute Heimreise und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

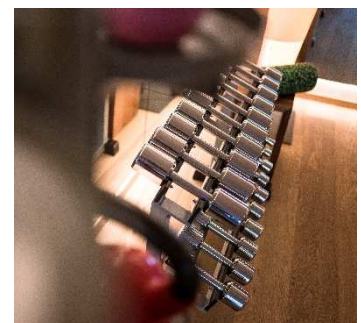
# DER SPORT UND DIE AUFGÜSSE MIT ALEXANDER

<p><b>Der Mittwoch - 27. Dezember</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> Bodyforming  <b>10.30 - 11.00</b> Dehnen  <b>11.20 - 12.00</b> Rückengymnastik</p>	<p><b>Der Donnerstag - 28. Dezember</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> Betreuung im Fitnessraum  <b>10.30 - 11.30</b> Yin Yoga</p>
<p><b>Der Freitag - 29. Dezember</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> Dehnen  <b>10.30 - 11.00</b> Faszientraining mit der Blackroll  <b>11.20 - 12.00</b> Kräftigung mit dem Theraband</p>	<p><b>Der Samstag - 30. Januar</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> High intensity interval training  <b>10.30 - 11.00</b> Rückengymnastik  <b>11.20 - 12.00</b> Klangschalenmeditation</p>
<p><b>Der Montag - 1. Januar</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> TRX-Training  <b>10.30 - 11.30</b> Yin Yoga</p>	<p><b>Der Dienstag - 2. Januar</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> Klangschalenmeditation  <b>10.30 - 11.00</b> High intensity interval training  <b>11.20 - 12.00</b> Dehnen</p>
<p><b>Der Mittwoch - 3. Januar</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> Rückengymnastik  <b>10.30 - 11.30</b> Yin Yoga</p>	<p><b>Der Donnerstag - 4. Januar</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> Jumping Fitness für Anfänger  <b>10.30 - 11.00</b> Faszientraining mit der Blackroll  <b>11.20 - 12.00</b> Kräftigung mit dem Theraband</p>
<p><b>Der Freitag - 5. Januar</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> Training mit dem Gymnastikball  <b>10.30 - 11.00</b> Blockaden lösen mit Tennisbällen  <b>11.20 - 12.00</b> Dehnen</p>	<p><b>Der Samstag - 6. Januar</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.30</b> Yin Yoga  <b>11.30 - 11.40</b> Faszientraining mit der Blackroll</p>



## Aufgüsse im Sky Spa (von Montag bis Samstag)

- 14.30** Peeling im Dampfbad
- 16.00** Aufguss in der Kräutersauna
- 17.00** Peeling im Dampfbad
- 18.00** Aufguss in der Eventsauna



# KINDERWEIHNACHTEN

## Das Family Spa

Das **Kinderhallenbad**, der **Whirlpool** und das **Baby-Planschbecken** sind täglich von 9.00 bis 19.30 Uhr geöffnet und der **Family-Spa** mit Dampfbad und Bio-Sauna (Dress on Sauna) von 15.00 bis 18.00 Uhr.

## Der Kinderclub

Unsere **Kinderbetreuerin** erwartet unsere kleinen Gäste, mit viel Spiel, Spaß und Spannung, (Malwettbewerb, Kinoabend, Schatzsuche, Silvesterparty und noch vieles, vieles mehr...) täglich von 14.00 bis 22.00 Uhr in der Mäusefalle.

## Die Meraner Weihnacht für Kinder

Weihnachten ist ein Fest für Kinder, weshalb die Kleinen auch Ehrengäste der Meraner Weihnacht sind. Dort werden Ihnen zahlreiche Überraschungen und kindgerechte Vergnügungsmöglichkeiten geboten: Etwa der Schafstall mit Streichelzoo und das Karussell, der Eislaufplatz unter dem beleuchteten Christbaum neben der Krippe mit lebensgroßen Figuren oder die Attraktionen am Sandplatz, der mit „Goldys Häuschen“ (Goldy ist das Maskottchen der Meraner Weihnacht) und verschiedenen Aktivitäten einen besonderen Anziehungspunkt für Familien darstellt.

- Eislaufbahn bei der Therme Meran
- Karussell auf dem Thermenplatz
- Kleiner Zug quer durch die Altstadt
- Schafstall mit Streichelzoo



# SCHWIMMBÄDER UND SAUNALANDSCHAFT

## Die Pools

Das **Hallenbad** ist von 7.00 bis 20.00 Uhr, das **Freibad** (Verbindungsschleuse) von 7.30 bis 10.00 Uhr und von 12.00 bis 19.00 Uhr und das **Solebecken** von 15.00 bis 19.00 Uhr für Sie geöffnet.

## Die Saunas

**Sky-Spa** (Kinder unter 16 Jahren haben zu diesem Bereich keinen Zutritt):

- 5 verschiedene Saunen
- Eisbrunnen und Erlebnisduschen
- Vitaminbars mit frischem Quellwasser, Tees und Trockenfrüchten
- 5 lichtdurchflutete Ruheräume
- Ergo-Relax Lounge mit Infrarotliegen
- 2 große Panoramaterrassen
- Großer Panorama-Whirlpool 34 °C
- Sole-Schwimmbekken 34 °C
- Tauchbecken

Die Ruheräume, Panoramaterrassen, der Panorama-Whirlpool, der Solepool und das Tauchbecken sind täglich **von 10.00 bis 20.00 Uhr** geöffnet. Die Altholz- und die Salzsteinsauna können Sie **von 14.00 bis 20.00 Uhr** nutzen und die restlichen Saunen **von 10.30 bis 20.00 Uhr**.

# SKIFAHREN



## Skigebiet Meran 2000 – 1.670 – 2.300 m

Über dem mondänen Meran liegt herrlich sonnig das Skigebiet Meran 2000. Elegante Schwünge zieht man auf der Piste und die Rodelbahn ist sehr beliebt, dank ihres stets gepflegten Zustands. Liftanlagen: 7, Ski alpin Pisten: 40 km, Langlauf Klassisch: 12 km.



## Schwemmalm (Ultental) – 1.150 – 2.625 m

Obgleich das Ultental als ein abgelegenes und ruhiges Seitental bezeichnet werden kann - ist es als Skigebiet unter den Könnern aber ein absoluter Geheimtipp. Die bestens präparierten Pisten und die abwechslungsreichen Abfahrtsmöglichkeiten mit einem Höhenunterschied von über 1.000 m sind ein beständiger Erfolgsfaktor des Skigebiets Schwemmalm. Ski alpin Pisten: 25 km.



## Schnalstaler Gletscher – 2.011 – 3.212 m

Auf dem Schnalstaler Gletscher hat der Winter schon längst begonnen. Das grandiose Panorama, bestens präparierte Pisten und Pulverschnee pur sorgen für herrliches Skivergnügen. Ein beliebter Treff für Snowboarder, Freestyler und Freerider ist der erweiterte Funpark. Dazu gibt es an vielen Wochenenden gratis Ski- und Snowboardtests. Liftanlagen: 12, Ski alpin Pisten: 35 km, Langlauf Klassisch: 15 km, Langlauf Skating: 15 km, Rodelbahn: 3,3 km.



## Skigebiet Sulden – 1.900 – 3.250 m

Die Skipisten entlang der Silbahn sind vielfältig, hier finden alle Skifahrer, Snowboarder und Telemarker stets ideale Bedingungen für ihr individuelles Skivergnügen. Anfänger und Wiedereinsteiger haben an der Talstation und am Sonnenhang zwei Übungslifte für ihre ersten Schritte im Schnee. Im Skikindergarten Yeti-Club der Skischule Sulden können bereits kleine Skizwerges unter den sorgsamsten Augen erfahrener Betreuerinnen ihre ersten Schwünge im Schnee ziehen.



# RODELN

## Hafling - Meran 2000

Die rund 3 km lange Naturrodelbahn im Familienskigebiet Meran 2000 beginnt direkt an der Bergstation der Aufstiegsanlagen bei Piffing. Von dort führt die abwechslungsreiche, kurvige Bahn auf einer rasanten Fahrt durch den weißen Winterwald, bis nach Falzeben an der Talstation der Umlaufbahn. Die Rodelstrecke auf Meran 2000 eignet sich besonders für Familien und Gruppen, denn hier ist Winterspaß für alle garantiert.



## Schnals - Lazaun

Die sonnige Rodelpiste Lazaun beginnt auf 2.430 Metern oberhalb der Waldgrenze und schlängelt sich auf 3,3 Kilometern durch den Winterwald bis zur Talstation in Kurzras. Wintersportler gelangen von Kurzras aus mit der Umlaufbahn Lazaun zum Startpunkt der Rodelbahn. Leihschlitten sind im Skiverleih in Kurzras erhältlich.



## Erlebnisberg - Watles

Die 4 km lange Rodelbahn durch den Lärchenwald ist ein wahrer Insidertipp für Familien und wohl einer der schönsten Naturrodelbahnen in Südtirol. Die Bahn ist bequem mit dem Sessellift erreichbar und somit ideal für Familien mit Kindern. Richtige Sportler erreichen die Rodelbahn natürlich auch zu Fuß (Aufstieg ca. 1,5 h).

