

Mercoledì - 27 dicembre

Ciaspolata alla Malga "Berglalm" nella Val Senales. Andiamo con lo Shuttle del Feldhof fino al "Wiesenhof" (2.000 m) a Maso Corto nella Val Senales. Da lì seguiamo il sentiero numero 4 in leggera salita. Percorriamo lungo il bosco l'ultimo tratto del sentiero numero 5/13 fino alla malga "Berglalm" (2.214 m). Si ritorna sulla stessa via dell'andata. Tempo di percorso: ore 3,5, dislivello: 250 ↑ 250 ↓.

Giovedì - 28 dicembre

Serata musicale con Felix.

Venerdì - 29 dicembre

Ciaspolata nella Val Martello. Andiamo con lo Shuttle del Feldhof fino alla locanda "Stallwieshof" (1931 m) nella Val Martello. Dal parcheggio si percorre l'ampio sentiero forestale n. 15 in leggera salita. Percorriamo il sentiero fino a raggiungere un incrocio, dove giriamo a sinistra e seguiamo il sentiero n. 23. Ora percorriamo il sentiero nella direzione opposta fino al prossimo bivio, che ci riporta al punto di partenza sul sentiero n. 5, con una discesa un po' più ripida. Tempo di percorso: 1,5 ore, dislivello: 195 ↑ 195 ↓.

Grande mercato settimanale e mercatino di Natale a Merano.

Sabato - 30 dicembre

Mercato settimanale a Naturno.

Domenica - 31 dicembre

Breve escursione al Monte Sole di Naturno. Dal Feldhof andiamo fino al punto di ristoro "Schwalbennest". Da qui il sentiero segue in salita fino all'incrocio per il sentiero "Wallburgweg", andando avanti fino ad arrivare attraverso i vigneti fino al ristorante "Falkenstein". Lì potremmo gustare il tradizionale "Kaiserschmarren" prima di ritornare all'hotel. Tempo di percorso: 1,5 ore, dislivello: 150 ↑ 150 ↓.

Dalle ore 18.30 **aperitivo di benvenuto** nella hall dell'hotel

Cena: menu di gala di Capodanno a 10 portate

Serata di sound e ritmo fino alla notte con **DJ Juri**

Alle ore 1.00 **spuntino per l'anno nuovo** con zuppa di gulasch e wurstel bianchi bavaresi

Lunedì - 1° gennaio: Capodanno

Brunch dell'anno nuovo dalle ore 9.00 alle ore 12.00.

Martedì - 2 gennaio

Gita con lo slittino a Merano 2000. Andiamo con lo Shuttle del Feldhof a Falzeben e prendiamo la cabinovia fino al "Piffinger Köpfl". Da lì iniziamo la facile escursione invernale attraverso le estese foreste. Il sentiero n. 18 A con lievi saliti ci porta alla malga "Waidmann"



(2.004 m). Ritorniamo sullo stesso sentiero attraverso il bianco paesaggio invernale. Dal "Piffinger Köpfl" scendiamo con lo slittino. Tempo di percorso: circa 1,5 ore, dislivello: 105 ↑ 105 ↓.

Giovedì - 4 gennaio

Ciaspolata sulla propria malga a San Martino in Monte. Raggiungeremo Laces (15 minuti) con lo shuttle dell'hotel. Da lì saliremo con la funivia fino a San Martino (1.740 m). L'escursione ci porterà fino al punto panoramico dal quale si riescono a vedere le cime delle Dolomiti e del Ortles. Poi ci



incammineremo per raggiungere la nostra baita privata dove ci gusteremo una bella tazza di vin brûlé. Dopo una pausa ritorneremo alla funivia a San Martino. Tempo di percorso: ore 2, dislivello: 300 ↑ 300 ↓.

Serata musicale con Felix.

Venerdì - 5 gennaio

Grande mercato settimanale e mercatino di Natale a Merano.

Sabato - 6 gennaio

Mercato settimanale a Naturno.

Domenica - 7 gennaio

Vi auguriamo un piacevole ritorno a casa e Vi aspettiamo per la prossima estate...

LO SPORT E LE GETTATE CON ALEXANDER

<p>Mercoledì - 27 dicembre 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 Bodyforming 10.30 - 11.00 Stretching 11.20 - 12.00 Ginnastica per la schiena</p>	<p>Giovedì - 28 dicembre 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 Supervisione e consigli nella palestra 10.30 - 11.30 Yin Yoga</p>
<p>Venerdì - 29 dicembre 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 Stretching 10.30 - 11.00 Fascia training con Blackroll 11.20 - 12.00 Rafforzamento con la fascia elastica thera band</p>	<p>Sabato - 30 gennaio 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 HIIT - high intensity interval training 10.30 - 11.00 Ginnastica per la schiena 11.20 - 12.00 Meditazione con coppe tibetane</p>
<p>Lunedì - 1 gennaio 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 TRX-training 10.30 - 11.30 Yin Yoga</p>	<p>Martedì - 2 gennaio 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 Meditazione con coppe tibetane 10.30 - 11.00 HIIT- high intensity interval training 11.20 - 12.00 Stretching</p>
<p>Mercoledì - 3 gennaio 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 Ginnastica con la schiena 10.30 - 11.30 Yin Yoga</p>	<p>Giovedì - 4 gennaio 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 Jumping fitness per principianti 10.30 - 11.00 Fascia training con Blackroll 11.20 - 12.00 Rafforzamento con il thera band</p>
<p>Venerdì - 5 gennaio 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 Training con la palla ginnastica 10.30 - 11.00 Scogliere tensioni con palle da tennis 11.20 - 12.00 Stretching</p>	<p>Sabato - 6 gennaio 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.30 Yin Yoga 11.30 - 11.40 Fascia training con Blackroll</p>



Le gettate nella Sky Spa (da lunedì a sabato)

- 14.30** Peeling nel bagno turco
- 16.00** Gettata nella sauna alle erbe
- 17.00** Peeling nel bagno turco
- 18.00** Gettata nella sauna panoramica



NATALE PER BAMBINI



La Family Spa

La **piscina coperta per bambini**, il **whirlpool** e la **piscina per i piccoli** sono aperte dalle ore 09.00 alle ore 19.30. La **Family Spa** con bagno turco e biosauna (dress on sauna) è aperta dalle ore 15.00 alle ore 18.00.

Il miniclub

La nostra animatrice attende i nostri piccoli ospiti a partire dai **3 anni** (con diversi giochi, serata cinema, party di S. Silvestro ...) ogni giorno dalle ore 14.00 alle ore 22.00.

Natale per i bambini a Merano

Il Natale è una festa per i bambini, per questo anche i più piccoli sono ospiti d'onore del Natale a Merano. Vi saranno offerte numerose, sorprese e divertimenti per i vostri bambini: Ad esempio, il recinto delle pecore con lo zoo e la giostra, la pista di pattinaggio sul ghiaccio sotto l'albero di Natale illuminato accanto al presepe con figure in grandezza naturale, o le attrazioni di Piazza della Rena, che è un'attrazione speciale per le famiglie con la "casetta di Goldy" (Goldy è la mascotte del Natale a Merano) e varie attività:

- Pattinaggio e carosello sulla piazza delle Terme
- Piccolo treno lungo la città di Merano
- Stalla di pecore con lo zoo per i bambini



PISCINE E SAUNE

Le piscine

La **piscina coperta** è aperta dalle ore 7.00 alle ore 20.00, la **piscina esterna** è aperta per Lei dalle ore 7.30 alle ore 10.00 e dalle ore 12.00 alle ore 19.00 e la **piscina con acqua salina** è aperta dalle ore 15.00 alle ore 19.00.

Le saune

Sky-Spa (L'accesso ai bambini sotto ai 16 anni è proibito):

- 5 tipi diversi di saune
- Fontana di ghiaccio e diverse docce emozionali
- Angoli ristoro con acqua fresca di sorgente, tè e frutta secca
- 5 sale relax con lettini e vista panoramica
- Ergo-Relax Lounge con lettini infrarossi
- 2 ampie terrazze panoramiche
- Grande idromassaggio panoramico a 34 °C
- Piscina con acqua salina a 34 °C
- Vasca per le immersioni

Le sale relax, le terrazze, la vasca idromassaggio, la piscina con acqua salina e la vasca per immersioni sono aperte **dalle ore 10.00 alle ore 20.00**. La sauna in legno antico e la sauna in pietra di sale sono accessibili **dalle ore 14.00 alle 20.00** e tutte le altre saune **dalle ore 10.30 alle ore 20.00**.

SCIARE



Merano 2000 – 1.670 – 2.300 m

Sopra la mondana cittadina di Merano si estende il soleggiato comprensorio di Merano 2000. Un altopiano che offre piste abbastanza semplici adatto alle famiglie.



Schwemmalm (Val d'Ultimo) – 1.150 – 2.625 m

Nella tranquilla ed isolata Val d'Ultimo troverete questo comprensorio sciistico, che ormai si è fatto un buon nome tra gli sciatori più temerari. Le piste molto ben curate raggiungono un dislivello fino a 1.000 m e stanno avendo molto successo tra gli amanti dello sci.



Ghiacciaio della Val Senales – 2.011 – 3.212 m

Il ghiacciaio della Val Senales offre un panorama grandioso e delle piste molto ben curate. Una gran varietà di piste vi faranno divertire un sacco, ce n'è per tutti i gusti. Queste piste sono il ritrovo preferito dagli Snowboarder, Freestyler e Freerider grazie al suo grande funpark.



Solda all' Ortles 1.900 – 3.250 m

Con i più moderni impianti di risaliti senza tempi d'attesa in un paradiso di neve, sole e divertimento! Un centro sciistico che è quasi incomparabile per quanto riguarda la sicurezza di neve, varietà e preparazione di piste che sono immerse in un fantastico mondo di montagne e ghiacciai, che faranno della Vostra vacanza un'esperienza unica. Grazie alla nostra altitudine 1.900 m – 3.250 m, e all'efficienza degli impianti di innevamento, garantiamo delle piste splendide.



SLITTARE

Avelengo (Merano 2000)

La pista di Merano 2000 è lunga 3 km e con tutte le sue curve e i dossi è un puro divertimento. Il comprensorio di Merano 2000 metterà d'accordo tutti, con la sua ampia offerta di divertimenti invernali.

Val Senales – Lazaun

La soleggiata pista da slittino Lazaun parte a 2.430 m sopra il limite del bosco e si snoda attraverso il bosco invernale per 3,3 chilometri fino alla stazione di Maso Corto. Da Maso Corto si può raggiungere la partenza della pista comodamente con la seggiovia Lazaun. Si possono noleggiare anche delle slitte presso il noleggio sci di Maso Corto.

Area ricreativa del Watles

La pista naturale per slittino attraversa per quattro chilometri il bosco di larici del Watles ed è considerata un posto per intenditori e una delle più belle piste da slittino dell'intero Alto Adige, ideale per le famiglie con bambini piccoli anche perché è raggiungibile comodamente con la seggiovia. I veri sportivi, ovviamente, possono raggiungerla anche a piedi (salita ca. 1,5 ore).

