

## Il lunedì - 28 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, continuiamo il

sentiero e percorriamo l'ultima distanza dal sentiero numero 5/13 fino alla malga "Berglalm". Si torna sulla via dell'andata. Partenza: ore 10.00, tempo di percorso: 3,5 ore, dislivello: 250 ↑ 250 ↓, guide: Ernst, importante: Indossare scarpe adeguate.

## Il martedì - 29 dicembre

**Ciaspolata alle malghe Peder-Stier e Lyfi nella Val Martello.** Andiamo con lo Shuttle del Feldhof alla fine della Val Martello. Iniziamo la nostra escursione al parcheggio del "Gasthaus Enzian". Da lì seguiamo i sentieri n. 39 e n. 20 fino alla malga Peder-Stier a 2.253 m. Poi proseguiamo la nostra



passaggiata fino alla malga Lyfi dove ci godiamo una breve pausa. Attraverso la strada forestale torniamo al

parcheggio. Partenza: ore 10.00, tempo di percorso: ca. 3 ore, dislivello: 400 ↑ 400 ↓, guide: Ernst, importante: Indossare scarpe adeguate.

## Il mercoledì - 30 dicembre

**Ciaspolata alla malga Mastau a Madonna di Senales.** Dalla piazza della chiesa di Madonna di Senales (1508 m), si segue sempre il sentiero 17 fino al maso Mastau

(1643 m). Si prosegue verso sud-ovest a tratti



sulla vecchia via, a tratti su stradina, su prati ripidi e lariceti a

pendenza moderata, per giungere alla malga "Mastaunalm" (1810 m). Si torna sulla via dell'andata. Partenza: ore 10.00, tempo di percorso: ca. 2 ore, dislivello: 330 ↑ 330 ↓, guide: Ernst, importante: Indossare scarpe adeguate.

## Il giovedì - 31 dicembre

**Breve escursione al Monte Sole di Naturno.** Dal Feldhof andiamo fino ad arrivare al punto di ristoro del "Schwalbennest". Ora l'itinerario si impenna fino all'incrocio per il sentiero "Wallburgweg", quello percorriamo



fino ad arrivare attraverso i vigneti fino al ristorante "Falkenstein". Lì ci fermiamo e ci godiamo il

tradizionale "Kaiserschmarren". Dopo torniamo all'hotel. Partenza: ore 10.30, tempo di percorso: ca. 1,5 ore, dislivello: 150 ↑↓, guide: Alexander, importante: Indossare scarpe adeguate.

### **Serata:**

Ore 19.00: Cena con **menu di gala di Capodanno a 10 portate**

Ore 00.10: Benvenuto al nuovo anno 2021 con i **fuochi d'artificio del Feldhof**

Dalle ore 1.00 **spuntino dell'anno nuovo** con zuppa di gulasch e salsicce di vitello

## Il venerdì - 1 gennaio: Capodanno

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

## Il sabato – 2 gennaio

**Mercato settimanale** a Naturno.

## Il lunedì – 4 gennaio

**Ciaspolata al rifugio Zufall nella Val Martello.** Andiamo con lo Shuttle del Feldhof fino alla fine della Val Martello. Punto di partenza di questa escursione panoramica è



il rifugio Enzian. Attraversiamo il ponte alto sulla Plimaschlucht e seguiamo il sentiero n. 37 in moderata salita

fino ad un altopiano dove attraversiamo la vecchia diga del ghiacciaio. Sul sentiero n. 103 raggiungiamo il rifugio Zufall. Dopo una breve sosta torniamo al punto di partenza del tour. Partenza: ore 10.00, tempo di percorso: ca. 3 ore, dislivello: 320 ↑ ↓, guide: Ernst, importante: Indossare scarpe adeguate.

## Il martedì – 5 gennaio

**Ciaspolata alla malga “Maseben” nella Vallelunga.** Andiamo con lo Shuttle del Feldhof fino a Melago nella Vallelunga. Partiamo dalla stazione a valle della seggiovia Maseben. Lungo la vecchia pista da sci saliamo fino a raggiungere la strada forestale (pista per sci di fondo). Seguiamo la strada forestale fino al bivio (indicazione per Atlantis) e proseguiamo fino alla malga Maseben. Discesa: In parte sulla pista da sci ritorniamo al punto di partenza. Partenza: ore 10.00, tempo di percorso: ca. ore 2, dislivello: 240 ↑ ↓, importante: Indossare scarpe adeguate.

## Il mercoledì – 6 gennaio

**Serata musicale** con Marco Diana.

## Il giovedì – 7 gennaio

**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, continuiamo il sentiero e



percorriamo l'ultima distanza dal sentiero numero 5/13 fino alla malga “Berglalm”. Si torna sulla via dell'andata. Partenza: ore 10.00,

tempo di percorso: 3,5 ore, dislivello: 250 ↑ 250 ↓, guide: Ernst, importante: Indossare scarpe adeguate.

## Il venerdì – 8 gennaio

**Ciaspolata alle malghe Peder-Stier e Lyfi nella Val Martello.** Andiamo con lo Shuttle del Feldhof alla fine della Val Martello. Iniziamo la nostra escursione al parcheggio del “Gasthaus Enzian”. Da lì seguiamo i sentieri n. 39 e n. 20 fino alla malga Peder-Stier a 2.253 m. Poi proseguiamo la nostra



passaggiata fino alla malga Lyfi dove ci godiamo una breve pausa. Attraverso la strada forestale

torniamo al parcheggio. Partenza: ore 10.00, tempo di percorso: ca. 3 ore, dislivello: 400 ↑ 400 ↓, guide: Ernst, importante: Indossare scarpe adeguate.

**Grande mercato settimanale** a Merano.

## Il sabato – 9 gennaio

**Mercato settimanale** a Naturno.

## La domenica – 10 gennaio

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

# 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

**Assistenza bambini** a partire da 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

Natale è una festa per bambini, e quindi a Merano i bambini sono gli ospiti d'onore, e troveranno **tante possibilità di divertimento**:

- Pattinare e carosello sulla piazza delle Terme
- Piccolo treno lungo la città di Merano
- Stalla di pecore con zoo di carezze



# 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 11.00 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):

- Grande terrazza panoramica con sedie accoglienti
- Sala relax inondata di luce
- Fontana di ghiaccio
- Piscina con acqua salata 34°C
- Grande idromassaggio 34° C con vista panoramica
- Vasca per tuffarsi
- Sauna di legno 90 °C
- Sauna bio al cirmolo 90 °C
- Sauna inalatoria 50 °C
- Sauna a vapore aromatica 40 °C
- Lounge a infrarossi 35°C

Le sale relax, la terrazza, la nuova vasca idromassaggio, la piscina con acqua salina, la vasca per immersioni e la lounge a infrarossi sono aperte **dalle ore 10.00 alle ore 20.00**. Le altre 4 saune sono accessibili ogni giorno **dalle ore 10.30 alle ore 20.00**.

## LO SPORT

<b>Il lunedì - 28 dicembre</b> 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 Bodyforming 10.30 - 11.00 Training con Flexi Bar 11.20 - 12.00 Ginnastica per la schiena 14.00 - 14.45 Allenamento GAG 15.15 - 15.45 Stretching	<b>Dove?</b> Piscina Sala movimento Sala movimento Sala movimento Sala movimento Sala movimento
<b>Il martedì - 29 dicembre</b> 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 Supervisione e consigli in sala attrezzi 10.30 - 11.00 Training con la palla di ginnastica 11.20 - 12.00 Addome 14.00 - 14.45 Jumping fitness principianti 15.15 - 15.45 Scogliere tensioni con la palla da tennis	<b>Dove?</b> Piscina Sala attrezzi Sala movimento Sala movimento Sala movimento Sala movimento
<b>Il mercoledì - 30 dicembre</b> 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 Allenamento GAG 10.30 - 11.00 Fascia training con blackroll 11.20 - 12.00 Rafforzamento con la fascia elastica thera band 14.00 - 14.45 TRX-Training 15.15 - 15.45 Stretching	<b>Dove?</b> Piscina Ricevimento Sala movimento Sala movimento Sala movimento Sala movimento
<b>Il giovedì - 31 dicembre</b> 08.30 - 09.10 Aquafitness 14.00 - 14.45 Tabata training 15.15 - 15.45 Addome	<b>Dove?</b> Piscina Sala movimento Sala movimento
<b>Il sabato - 2 gennaio</b> 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 TRX-Training 10.30 - 11.00 Addome 11.20 - 12.00 Supervisione e consigli in sala attrezzi 14.00 - 14.45 Allenamento GAG con lo Step 15.15 - 15.45 Ginnastica per la schiena	<b>Dove?</b> Piscina Sala movimento Sala movimento Sala movimento Sala attrezzi Sala movimento Sala movimento
<b>Il lunedì - 4 gennaio</b> 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 Meditazione con coppe tibetane 10.30 - 11.00 High intensity interval training 11.20 - 12.00 Stretching 14.00 - 14.45 Allenamento GAG 15.15 - 15.45 Supervisione e consigli in sala attrezzi	<b>Dove?</b> Piscina Sala movimento Sala movimento Sala movimento Sala movimento Sala attrezzi
<b>Il martedì - 5 gennaio</b> 08.30 - 09.10 Aquafitness 09.30 - 10.15 TRX-Training 10.30 - 11.00 Scogliere tensioni con la palla da tennis 11.20 - 12.00 Training con Flexi Bar 14.00 - 14.45 Bodyforming 15.15 - 15.45 Ginnastica per la schiena	<b>Dove?</b> Piscina Sala attrezzi Sala movimento Sala movimento Sala movimento Sala movimento

<p><b>Il mercoledì – 6 gennaio</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> Jumping Fitness principianti  <b>10.30 - 11.00</b> Fascia training con Blackroll  <b>11.20 - 12.00</b> Rafforzamento con la fascia elastica thera band  <b>14.00 - 14.45</b> Allenamento GAG  <b>15.15 - 15.45</b> Stretching</p>	<p><b>Dove?</b>  Piscina  Sala movimento  Sala movimento  Sala movimento  Sala movimento  Sala movimento</p>
<p><b>Il giovedì – 7 gennaio</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> Training con la palla da ginnastica  <b>10.30 - 11.00</b> Addome  <b>11.20 - 12.00</b> Stretching  <b>14.00 - 14.45</b> High intensity interval training  <b>15.15 - 15.45</b> Scogliere tensioni con la palla da tennis</p>	<p><b>Dove?</b>  Piscina  Sala movimento  Sala movimento  Sala movimento  Sala movimento  Sala movimento</p>
<p><b>Il venerdì – 8 gennaio</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> TRX-Training  <b>10.30 - 11.00</b> Ginnastica per la schiena  <b>11.20 - 12.00</b> Rafforzamento con la fascia elastica thera band  <b>14.00 - 14.45</b> Giro leggero in corsa  <b>15.15 - 15.45</b> Stretching</p>	<p><b>Dove?</b>  Piscina  Sala movimento  Sala movimento  Sala movimento  Ricevimento  Sala movimento</p>
<p><b>Il sabato – 9 gennaio</b>  <b>08.30 - 09.10</b> Aquafitness  <b>09.30 - 10.15</b> Meditazione con coppe tibetane  <b>10.30 - 11.00</b> Training con Flexi Bar  <b>11.20 - 12.00</b> Fascia training con Blackroll  <b>14.00 - 14.45</b> Jumping fitness avanzati  <b>15.15 - 15.45</b> Supervisione e consigli in sala attrezzi</p>	<p><b>Dove?</b>  Piscina  Sala movimento  Sala movimento  Sala movimento  Sala movimento  Sala attrezzi</p>

**Il nostro istruttore qualificato Alexander vi accompagnerà attraverso le unità!**

La partecipazione ai corsi è consentita ai bambini oltre i 14 anni accompagnati dai genitori. Grazie per la comprensione.

## MANGIARE COME UN RE...

**Colazione:** ore 07.45 – 10.30

**Buffet:** ore 13.30 – 16.30

**Cena:** ore 19.00 – 20.30



## GETTATE DI VAPORE LEGGERE

### NEL SKY SPA (LUNEDÌ-SABATO)

**Ore 16.30:** ???

**Ore 17.00:** peeling nel bagno turco

**Ore 17.30:** gettata nella sauna 60°

**Ore 18.00:** gettata nella sauna 90°

Il nostro maestro di sauna **Alexander** prepara per voi le gettate e i peeling si profumi.



# 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 e 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 anche di 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 né 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 sicurezza neve, varietà e preparazione di piste e che è immerso in un fantastico mondo di montagne e ghiacciai farà della Vostra vacanza un'esperienza unica. Grazie alla nostra altitudine 1.900 m – 3.250 m, e all'efficienza degli impianti di innevamento, garantiamo 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 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 da sopra il limite del bosco a 2.430 metri e si dipana attraverso il bosco invernale per **3,3 chilometri** fino alla stazione a valle di Maso Corto. Da Maso Corto si può raggiungere la partenza della pista comodamente con la **seggiovia Lazaun**. Presso il noleggio sci di Maso Corto si possono noleggiare anche slittini.

## Area ricreativa del Watles

La pista naturale per slittino attraversa per quattro chilometri il bosco di larici del Watles ed è un 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 raggiungibile comodamente **con la seggiovia**. I veri sportivi, ovviamente, possono raggiungerla anche a piedi (salita ca. 1,5 ore).



# GIORNATE INDIMENTICABILI NEL FELDHOF

---

## Settimana invernale (7 = 6)

**7 pernottamenti al prezzo di 6!** Concedetevi una pausa dalla vita quotidiana e godetevi una settimana invernale al Feldhof.

### Cosa Vi attende:

- Pagate sei pernottamenti e ve ne regaliamo uno
- Ogni giorno high light gastronomici con menù degustazione di 7 portate
- Programma di fitness e attività fisiche con il nostro trainer wellness
- Avventurose escursioni invernali e ciaspolate in valli innevate
- Escursione in slittino in un comprensorio sciistico (noleggio slittino extra)
- **Rilassatevi nella Sky-Spa con 360° vista panoramica**

02/01 – 10/01/2021..... da 1.146,- €

Prezzo a persona – 7 pernottamenti in camera doppia raggio di sole  
con la pensione <sup>3</sup>/<sub>4</sub>-DolceVita



## Inverno magico

Staccare la spina e prendersi una pausa - approfittate di questa breve vacanza per trascorrere qualche rilassante giornata invernale.

### Cosa Vi attende:

- Con quest'offerta risparmiate € 15,- a persona e pernottamento
- Ciaspolata in valli innevate dell'Alto Adige
- **Rilassatevi nella Sky-Spa con 360° vista panoramica**
- Godetevi il giorno della partenza il nostro mondo acqua e sauna e il buffet al pomeriggio

05/01 – 10/01/2021..... da 736,- €

Prezzo a persona – 4 pernottamenti in camera doppia raggio di sole  
con la pensione <sup>3</sup>/<sub>4</sub>-DolceVita

# PREZZI PER NATALE & SAN SILVESTRO 2020/2021

I prezzi s'intendono per persona al giorno con pensione  $\frac{3}{4}$  DolceVita, Iva inclusa (imposta di soggiorno di Euro 2,10 esclusa).

26/12/2020 – 10/01/2021

**Soggiorno minimo nel periodo di Capodanno: 7 notti!**

	1-6 gironi	da 7 gironi
Matrimoniale nido del passerotto – ca. 22 m <sup>2</sup>	€ 177,00	€ 169,00
Matrimoniale luna d'argento – ca. 31 m <sup>2</sup>	€ 193,00	€ 185,00
Matrimoniale prato fiorito - ca. 32 m <sup>2</sup>	€ 193,00	€ 185,00
Matrimoniale raggio di sole - ca. 32 m <sup>2</sup>	€ 199,00	€ 191,00
Suite di campagna – ca. 50 m <sup>2</sup>	€ 207,00	€ 199,00
Suite time out - ca. 47 m <sup>2</sup>	€ 215,00	€ 207,00
Suite romantica - ca. 42 m <sup>2</sup>	€ 215,00	€ 207,00
Suite Ötzi - ca. 45 m <sup>2</sup>	€ 215,00	€ 207,00
Suite Ambiente - ca. 45 m <sup>2</sup>	€ 215,00	€ 207,00
Suite vigneto – ca. 50 m <sup>2</sup>	€ 215,00	€ 207,00
Suite d'olive - ca. 48 m <sup>2</sup>	€ 219,00	€ 211,00
Suite monte magico - ca. 53 m <sup>2</sup>	€ 230,00	€ 222,00
Suite barocca - ca. 50 m <sup>2</sup>	€ 230,00	€ 222,00
Suite rustica - ca. 60 m <sup>2</sup>	€ 230,00	€ 222,00
Suite Belvita – ca. 63 m <sup>2</sup>	€ 230,00	€ 222,00
Suite DolceVita – ca. 62 m <sup>2</sup>	€ 239,00	€ 231,00
Chalet Annalena – ca. 55 m <sup>2</sup>	€ 230,00	€ 222,00
Chalet Feldhof – ca. 80 m <sup>2</sup>	€ 269,00	€ 261,00

*Questo listino prezzi sostituisce tutti i precedenti. Le variazioni di prezzo, errori ed omissioni, e offre soggette a modifiche.*

*Tutte le camere dispongono di frigobar, cassaforte, flatscreen TV con radio, telefono e WIFI gratuito.*

*L'utilizzo del garage è incluso nel prezzo della camera.*

*In ogni camera e suite è vietato fumare. I cani sono ammessi solo previa comunicazione.*

**Supplemento per San Silvestro: € 50,00 per gli adulti**

**Prezzi per bambini** se soggiornano in camera con i genitori con pensione  $\frac{3}{4}$  DolceVita:

	Nelle suite Campagna/Time out/Vigneto/ Monte magico/Rustica/Belvita/DolceVita			
	26/12 – 03/01	03/01 – 10/01	26/12 – 03/01	03/01 – 10/01
0 anno	€ 39,00	€ 34,00	€ 58,00	€ 43,00
1 - 2 anni	€ 67,00	€ 56,00	€ 87,00	€ 64,00
3 - 5 anni	€ 79,00	€ 68,00	€ 98,00	€ 74,00
6 - 8 anni	€ 90,00	€ 79,00	€ 108,00	€ 86,00
9 - 11 anni	€ 97,00	€ 86,00	€ 119,00	€ 97,00
12 - 14 anni	€ 115,00	€ 100,00	€ 134,00	€ 112,00

A partire da 15 anni, sconto del 20% sulla pensione  $\frac{3}{4}$  DolceVita.