

Programma della settimana dal 17 settembre al 23 settembre 2017



FELDHOF
★★★★S

- Lunedì:** Ore 10.10 incontro **informazioni e visita guidata** del nuovo Sky Spa e centro benessere. Informatevi sul nostro programma benessere e di bellezza. Punto d'incontro: hall dell'albergo.
Shuttle Tramontana. Il bus navetta partirà alla fermata dell'autobus nel centro di Naturno e Vi porta fino al parcheggio "Kreuzbrünnl", punto di partenza per meravigliose passeggiate sul Monte Tramontana. Partenza alle ore 10.00. Ritorno da "Kreuzbrünnl" alle ore 16.00. Costo: € 9,00 a persona, con mountain-bike + € 4,00.
Anche possibile per mercoledì e giovedì. Prenotazione presso la reception, entro domenica ore 17.00.
Presentazione di sassi con mandala colorati a mano da Sonja di "Menicart". Dalle ore 19.30 nella hall dell'albergo.
- Martedì:** **Bike-Shuttle da Naturno a Curon, sul Lago di Resia.** In un pullmann lussuoso con la vostra bici al seguito. Bellissima discesa panoramica con la vostra bici lungo la pista ciclabile della Val Venosta. Costo: adulti € 19,00 fino a Curon, € 14,00 fino a Glorenza, bambini (fino ai 6 anni gratis) fino a Curon € 16,00 e fino a Glorenza € 11,00.
Anche possibile per giovedì. Prenotazione presso la reception, entro lunedì ore 17.00.
DolceVita: Un piacevole tour in sella a una e-bike nell'Alta Val Venosta, tra scorci mozzafiato e una sosta gustosa a Malga Brugger. Un servizio navetta ci condurrà a San Valentino alla Muta, punto di partenza di una suggestiva escursione alla scoperta del Lago di Resia, del Lago della Muta e di Malga Brugger (strada forestale non asfaltata). Qui, ci attendono le fresche prelibatezze caserecce del caseificio e della macelleria bio del maso, mentre Senn Ernst ci svelerà i segreti dei processi di produzione di formaggi e insaccati. Dopo esserci rifocillati con un piccolo spuntino, riprenderemo a pedalare scendendo verso San Valentino alla Muta, dove il servizio navetta ci condurrà nuovamente a Naturno. Punto d'incontro: all'Ötzi Bike Shop sulla strada principale, alle ore 9.30. Prezzo: 25,00 € per il tour guidato (esclusi il noleggio dell'e-bike, così come il consumo di cibo e le bevande). Ritorno: ca. alle ore 16.30.
Prenotazione presso la reception, entro lunedì ore 17.00.
- Mercoledì:** **Bike-Shuttle: Merano → Naturno.** Conoscere Merano in bicicletta. Girare il Burgraviato su due ruote, oppure riposarsi sulla passeggiata di Merano dopo aver pedalato lungo la Valle del Passirio. E poi una navetta La riporta comodamente a Naturno. Punto di ritrovo: Piazza Terme/Via Piave alle ore 15.00. Prezzi: adulti € 9,50, bambini (6 - 14 anni) € 8,50, bambini fino a 6 anni gratuito. **Anche possibile per venerdì.** Prenotazione presso la reception, entro martedì ore 17.00.
Shuttle Val di Fosse. Ogni mercoledì un servizio shuttle Vi porterà da Naturno al parcheggio Vorderkaser, punto di partenza per un'escursione attraverso l'affascinante Val di Fosse. Partenza da Naturno alle ore 10.00, ritorno dalla Val di Fosse alle ore 16.00. Costo: € 18,00 per andata e ritorno. Bambini € 13,00
Prenotazione presso la reception, entro martedì ore 17.00.
DolceVita: Prelibatezze della Val Venosta. "L'oro bianco" dell'Alto Adige, il marmo di Lasa, in combinazione con una degustazione di cioccolato. Il sig. Tappeiner aspetta gli ospiti alla stazione di Lasa, da dove si può vedere la cava sita a quota 1.600 m, i mezzi di trasporto con i quali il marmo viene portato a valle, la funicolare e lo stabilimento della Lasa Marmo. Dopo la passeggiata andiamo da "Venustis Creativ" per la degustazione della cioccolata alla frutta Etisa, colata a mano. Punto d'incontro: stazione di Lasa alle ore 11.30, prezzo: € 10,00 (fino ai 8 anni gratis).
Prenotazione presso la reception, entro martedì ore 17.00.
- Giovedì:** **DolceVita: Gita - una gita all'insegna del Törggelen al maso vitivinicolo Pfraum!** Il signor Christoph Gufler è lieto d'accompagnarvi lungo una delle più incantevoli rogge dell'Alto Adige, immersa tra vigneti e castagneti, alla volta del maso vitivinicolo Pfraum al di sopra del Castello di Castelbello. Qui, potrete assaporare il tipico pranzo altoatesino del Törggelen con le caldarroste in compagnia di un esperto di questa tradizione, che è stato per anni il sindaco del Comune di Lana! Pfraum vi dà il benvenuto al di sopra del Castello di Castelbello con un tradizionale pranzo all'insegna del Törggelen e vi offre prodotti fatti in casa, quali salsicce affumicate e molto altro ancora! Attraverso Castelbello-Ciardes si snoda la roggia di Senales, detta anche roggia di Castelbello, una delle più amate e lunghe dell'Alto Adige che, con i suoi 11 km, è adatta alle famiglie e ai gruppi e presenta un dislivello di soli 370 m. Punto d'incontro: hall del albergo alle ore 10.00, prezzo: € 19,00 (gratuito fino a 8 anni), inclusi la navetta, l'escursione guidata e il pranzo presso il maso (bevande escluse). Prenotazione presso la reception, entro mercoledì ore 22.00.
Degustazione di vini nell'Azienda vinicola Unterortl. Viticoltura montana - osservare e degustare in compagnia del maestro vignaiolo dell'azienda vinicola Unterortl. Escursione nei vigneti, visita alla cantina, distilleria e degustazione di vini. Inizio alle ore 15.30, costo € 9,00 a persona, consiglio: indossare scarpe comode.
Prenotazione presso la reception, entro mercoledì ore 17.00.
- Venerdì:** **Presentazione di gioielli** (fatti a mano) della ditta kOmMa5 di Naturno. Dalle ore 20.00 nella hall dell'albergo.
- Sabato:** **Mercato settimanale a Naturno** sulla Piazza Comunale.



Informazioni generali:

Give me 5 –prenoti 1 usufruisci di 5. Volentieri Vi informiamo sui Vostri vantaggi come il **Dinner Around**.

Servizio Giornali: Le portiamo il suo giornale in casa. Segni il quotidiano che preferisce sulla lista al ricevimento. Potrà poi ritirarlo lì ogni giorno.

Giornali e riviste online: Con il nostro servizio online avete la possibilità di leggere **gratuitamente** giornali e riviste. Serve soltanto un notebook, tablet o smartphone. Su <http://mediabox4.me/b/5690> dovete soltanto immettere la password e poi scegliere il giornale o la rivista desiderata.

PASSWORD: 20feldhof17



Mountain bike, city bike, biciclette da corsa e i bici per i bambini sono a Vostra disposizione **gratuitamente**. Per il noleggio di **biciclette di sospensione totale (Fully)** calcoliamo un supplemento di **€ 10,00** al giorno e per le **e-bikes € 25,00**. Per danni alla bicicletta è responsabile l'utente. Le chiavi della bicicletta devono essere consegnati sempre la sera, altrimenti calcoliamo **€ 5,00** per ogni giorno.

Cabrio Porsche Boxster: Prenotate una giornata con il nostro cabrio DolceVita Porsche Boxster (2 posti) al prezzo di € 99,00 al giorno.

Cercate l'avventura oppure il "dolce far niente"? Noleggio gratuito di **2 Vespa 946 Emporio Armani (125 cc)**.

Colazione: ore 7.45 alle ore 10.30

Buffet: ore 13.30 alle ore 17.00

Pranzo: ore 12.00 alle ore 13.30

Cena: ore 19.00 alle ore 20.30

Escursioni della settimana:

Lunedì

Roggia di tarres

Tempo di percorso.: ca. 3 ore

Dislivello: 350 ↑ 350↓

Punto d'incontro:

Hotel Preidlhof

Spese a persona: -

Difficoltà: ***

Partenza: ore 10.00

Prenotazione:

domenica, ore 21.00

Guide: **Ernst**

Mercoledì

Malga bergl - Val senales

Tempo di percorso: ca. 3,5 ore

Dislivello: 350 ↑ 350↓

Punto d'incontro:

Hall dell'albergo

Spese a persona: -

Difficoltà: ***

Partenza: ore 10.00

Prenotazione:

martedì, ore 21.00

Guide: **Melanie**

Trattamenti nel Feldhof

MASSAGGIO COMBINATO

Il massaggio stimolante dei piedi attiva le zone riflessogene del corpo, prima del massaggio alla schiena.



SMALTO PERMANENTE

Durata di 3 - 4 settimane: si applica sulle unghie come uno smalto, asciuga immediatamente ed è resistente ai graffi. Effetto lucido e brillante, protegge e rinforza le unghie naturali. Si rimuove delicatamente, non si scheggia e non sporca.



Durata: 50 min.

Costo: Euro 66,00

Durata: ca. 60 min.

Costo: Euro 64,00 – Euro 74,00

Programma corpo e mente con Alexander e Melanie:

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8.30 - 9.10 Aquafitness	8.30 - 9.10 Aquafitness	8.30 - 9.10 Aquafitness	8.30 - 9.10 Aquafitness	8.30 - 10.00 Nordic Walking per principianti	8.30 - 9.10 Aquafitness
10.00 <i>Escursione:</i> Roggia di tarres <small>(Iscrizione presso la reception)</small>	10.00 - 11.00 Supervisione in sala attrezzi	10.00 <i>Escursione:</i> Malga Bergl <small>(Iscrizione presso la reception)</small>	9.45 - 13.30 Nordic Walking		10.45 - 11.10 Ginnastica per la schiena
10.00 - 10.40 Training con la palla di ginnastica		10.00 - 10.30 Jumping Fitness <small>(Iscrizione presso la reception)</small>		11.00 - 11.40 TRX-training <small>(Iscrizione presso la reception)</small>	
11.00 - 12.00 Freeletics (impegnativo)	11.10 - 11.50 Jumping Fitness <small>(Iscrizione presso la reception)</small>	11.00 - 11.45 Supervisione in sala attrezzi			11.30 - 11.50 Distensione
	14.00 - 14.45 Meditazione con coppe tibetane	14.00 - 14.40 GAG		14.00 - 14.45 Allenamento del fiato e della forza	14.00 - 14.30 Flexi Bar-Training
14.00 - 15.30 Nordic Walking per avanzati	15.00 - 15.30 Pancia	15.00 - 15.20 Rafforzamento con la fascia di thera	14.30 - 15.30 TRX-training per principianti <small>(Iscrizione presso la reception)</small>	15.00 - 15.30 Training con la palla di ginnastica	15.00 - 15.20 Scogliere le tensioni muscolari con una palla da tennis
16.00 Gettata di vapore nella sauna alle erbe	16.00 Gettata di vapore nella sauna alle erbe	16.00 Gettata di vapore nella sauna alle erbe	16.00 Gettata di vapore nella sauna alle erbe	16.00 Gettata di vapore nella sauna alle erbe	16.00 Gettata di vapore nella sauna alle erbe
16.30 Peeling nel bagno turco	16.30 Peeling nel bagno turco	16.30 Peeling nel bagno turco	16.30 Peeling nel bagno turco	16.30 Peeling nel bagno turco	16.30 Peeling nel bagno turco
17.15 Gettata di vapore nella sauna 90°	17.15 Gettata di vapore nella sauna 90°	17.15 Gettata di vapore nella sauna 90°	17.15 Gettata di vapore nella sauna 90°	17.15 Gettata di vapore nella sauna 90°	17.15 Gettata di vapore nella sauna 90°

Incontro:	Sala movimento	Piscina	Reception	Preidlhof	Area saune	Palestra
------------------	----------------	---------	-----------	-----------	------------	----------

Programma bici dalla Ötzi Bike Academy 18/09/2017 al 23/09/2017

Giorno	Tour Nr.	Nome Tour	Chilometri	Dislivello	Partenza	Ritorno	Ritrovo	Guida	Costi
Lunedì	MTB 23	Naturno- malga di Marzon	34	1.100	ore 09:30	ore 15:30	Ötzi Bike Shop	Markus G.	20,00 €
	Genuss 102	Escursione in bici al lago di Coldrano	35	230	ore 10:00	ore 14:00	Ötzi Bike Shop	Luis	5,00 €
	MTB 1	Allenamento tecnico (Basic) - corso di base sul campo di formazione tecnica	15	200	ore 10:00	ore 14:00	Ötzi Bike Shop	Stefan	20,00 €
	MTB 4	Lunedì pomeriggio ritrovo al campo di formazione tecnica con informazioni sui tour e sul programma			ore 15:00	ore 17:00	Technikplatz IT	Klaus	Gratis
	MTB 0	Informazioni ogni lunedì pomeriggio			ore 17:00	ore 17:15	Ötzi Bike Shop	Klaus	Gratis
Martedì	Rennrad 205	Tour Passo Stelvio	82	1.900	ore 09:00	ore 16:00	Hotel Lindenhof	Joachim	20,00 € + 10,00 € Bikeshuttle
	MTB 16	Escursione ciclistica a Parcines	22	300	ore 09:30	ore 12:00	Ötzi Bike Shop	Stefan	20,00 €
	MTB 2	Allenamento tecnico per esperti presso il campo di allenamento tecnico	20	300	ore 09:30	ore 14:00	Ötzi Bike Shop	Michael	20,00 €
	Rennrad 206	Ronda piccola Val Venosta	57	500	ore 10:00	ore 13:00	Ötzi Bike Shop	Karl	20,00 €
	MTB 15	Enduro Bike Event	30	400	ore 14:00	ore 17:00	Ötzi Bike Shop	Stefan	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Mercoledì	MTB 45	Eisjoechl Tour	42	1.300	ore 09:00	ore 17:00	Ötzi Bike Shop	Ernst	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	MTB 28	Malga di Tablá light	20	600	ore 10:00	ore 14:00	Ötzi Bike Shop	Markus W.	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
	E-Bike 303	E-Biketour alla Malga "Zetenalm"	34	1.300	ore 10:00	ore 14:30	Ötzi Bike Shop	Oskar	20,00 €
	MTB 5	Mercoledì pomeriggio al campo di formazione tecnica per bambini e minorenni			ore 16:30	ore 18:00	Technikplatz IT	Markus W.	12,00 €
Giovedì	MTB 1	Allenamento tecnico (Basic) - corso di base sul campo di formazione tecnica	15	200	ore 10:00	ore 14:00	Ötzi Bike Shop	Karl	20,00 €
	MTB 3	Lezioni tecniche per esperti (gita di esercitazione con videoanalitica)	30	400	ore 10:00	ore 15:00	Ötzi Bike Shop	Freddi	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	Genuss 104	Vino e piacere al lago di Caldaro!	37	200	ore 10:00	ore 15:30	Ötzi Bike Shop	Luis	5,00 € + 19,00 € Bikeshuttle
Venerdì	MTB 44	Cava marmifera di Covelano light	42	700	ore 09:30	ore 16:00	Ötzi Bike Shop	Karl	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	MTB 43	Cava marmifera di Covelano	50	1.500	ore 09:30	ore 17:00	Ötzi Bike Shop	Freddi	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
Sabato	MTB 18	Giro di Naturno - classico	22	800	ore 09:30	ore 15:00	Ötzi Bike Shop	Franz	20,00 €