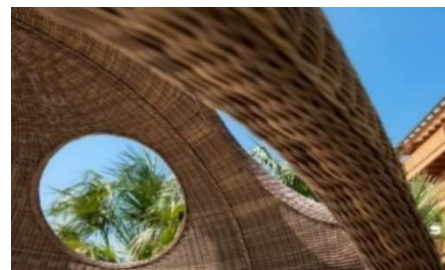


# Programma della settimana



FELDHOF  
★★★★S

- Domenica:** Festa della montagna presso la stazione a valle della Funivia Unterstell. Inizio: ore 10.00 con Santa Messa. In seguito intrattenimento musicale con vari interpreti e gruppi musicali folcloristici, presentati da "Radio Tiroi". Moderazione e Santa Messa in lingua tedesca. Specialità gastronomiche. **Salita in funivia al Monte Sole gratuita.**
- 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 20.30 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:** **Degustazione di vini nell'Azienda vinicola Falkenstein.** Viticoltura montana - osservare e degustare in compagnia del maestro vignaiolo dell'azienda vinicola Falkenstein. 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.
- Si balla!!!** Serata musicale con Marco Diana.
- Venerdì:** **Mercato a Merano.**
- 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 li 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

#### Val Martello

Tempo di percorso.: ca. 3 ore

Dislivello: 350 ↑ 350 ↓

Punto d'incontro:

Hall dell'albergo

Spese a persona: -

Difficoltà: \*\*\*

**Partenza:** ore 10.00

Prenotazione:

domenica, ore 21.00

Guide: **Ernst**

### Martedì

#### Lago di tarres

Tempo di percorso: ca. 2 ore

Dislivello: 150 ↑ 150 ↓

Punto d'incontro: Hall dell'albergo

Spese a persona: € 14,00 adulti,  
bambini fino a 15 anni gratuiti

Difficoltà: \*

**Partenza:** ore 10.00

Prenotazione:

lunedì, ore 21.00

Guide: **Melanie**

### Giovedì

#### Monte Lafetz – Val Senales

Tempo di percorso: ca. 4 ore

Dislivello: 600 ↑ 600 ↓

Punto d'incontro:

Hall dell'albergo

Spese a persona: -

con Guestcard

Difficoltà: \*\*\*

**Partenza:** ore 9.30

Prenotazione:

mercoledì, 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.



**Durata:** 50 min.

**Costo:** Euro 66,00

### 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:** 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 avanzati	8.30 - 9.10 Aquafitness
10.00 <i>Escursione:</i> Val Martello <small>(Iscrizione presso la reception)</small>	10.00 <i>Escursione:</i> Lago di tarres <small>(Iscrizione presso la reception)</small>	9.45 - 13.30 Nordic Walking	9.30 <i>Escursione:</i> Monte Lafetz <small>(Iscrizione presso la reception)</small>		10.00 - 10.45 Allenamento del fiato e della forza
10.00 - 10.40 GAG	10.00 - 11.00 Supervisione e consigli in sala attrezzi		10.00 - 10.30 Jumping Fitness <small>(Iscrizione presso la reception)</small>	10.45 - 11.15 Training con la palla di ginnastica	11.00 - 11.40 TRX-training <small>(Iscrizione presso la reception)</small>
11.00 - 11.40 Jumping Fitness <small>(Iscrizione presso la reception)</small>	11.10 - 11.30 Distensione		11.00 - 11.30 Rafforzamento con la fascia di thera	11.30 - 11.50 Distensione	
	14.00 - 14.45 Meditazione con coppe tibetane		14.00 - 14.40 GAG	14.00 - 14.45 Freeletics (impegnativo)	14.00 - 14.20 Ginnastica per la schiena
14.00 - 15.30 Nordic Walking per principianti	15.00 - 15.30 Flexi Bar-Training	14.30 - 15.30 TRX-training per principianti <small>(Iscrizione presso la reception)</small>	15.00 - 15.20 Scogliere le tensioni muscolari con una palla da tennis	15.00 - 15.20 Ginnastica per la schiena	14.30 - 15.30 Supervisione e consigli in sala attrezzi
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°

<b>Incontro:</b>	Sala movimento	Piscina	Reception	Preidlhof	Area saune	Palestra
------------------	----------------	---------	-----------	-----------	------------	----------

# Programma bici dalla Ötzi Bike Academy

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	15	200	ore 10.00	ore 14.00	Ötzi Bike Shop	Daniel	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 37	Escursione nei dintorni di Naturno	14	300	ore 09.30	ore 12.00	Ötzi Bike Shop	Ernst	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	Daniel	20,00 €
	Rennrad 206	Ronda piccola Val Venosta	57	500	ore 10.00	ore 13.00	Ötzi Bike Shop	Karl	20,00 €
	MTB 53	Enduro Tour Holy Hansen	33	350	ore 14.00	ore 17.00	Ötzi Bike Shop	Ernst	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Mercoledì	MTB 12	Trail Tour val Venosta light	45	600	ore 09.00	ore 16.00	Ötzi Bike Shop	Markus W.	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
	MTB 11	Trail Tour val Venosta	53	1.200	ore 09.00	ore 16.30	Ötzi Bike Shop	Ernst	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
	E-Bike 303	E-Biketour alla Malga "Zetnalm"	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	Rennrad 212	Giro Val Passiria	110	2.500	ore 09.00	ore 15.00	Hotel Lindenhof	Michael T.	20,00 €
	Rennrad 213	Giro del Val Passiria light	75	2.100	ore 09.00	ore 15.00	Hotel Lindenhof	Joachim	20,00 €
	MTB 1	Allenamento tecnico (Basic) - corso di base sul campo di formazione tecnica	15	200	ore 10.00	ore 14.00	Ötzi Bike Shop	Daniel	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 111	Tour turistica Val Venosta - Marmo, albicocche e tante storie	37	250	ore 10.00	ore 15.30	Ötzi Bike Shop	Luis	5,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Venerdì	MTB 43	Cava marmifera di Covellano	50	1.500	ore 09.30	ore 16.30	Ötzi Bike Shop	Freddi	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
	MTB 44	Cava marmifera di Covellano light	42	700	ore 09.30	ore 16.30	Ötzi Bike Shop	Karl	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Sabato	MTB 18	Giro di Naturno - classico	22	800	ore 09.30	ore 15.00	Ötzi Bike Shop	David	20,00 €