

Programma della settimana dal 19 novembre al 25 novembre 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.



Mercoledì: **DolceVita: Prelibatezze della Val Venosta.**



“L'oro bianco” dell'Alto Adige, il marmo di Lasa, in combinazione con una degustazione di cioccolata. 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 “Venustus 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.

Venerdì: **Mercato a Merano.** Circa. dalle ore 8.00 alle ore 13.00.

Il 24/11 aprono i mercatini a Merano, Bolzano, Bressanone e Brunico.



Quando le temperature scendono di parecchio, la prima neve copre le vette alpine circostanti e si comincia a sentire il profumo delizioso di squisite bevande calde e specialità fresche di forno, allora vuol dire che è giunto il tempo dell'Avvento. Da fine novembre a inizio gennaio, i visitatori hanno la possibilità di vivere l'autentica magia del Natale in una romantica atmosfera:

creazioni artigianali di lunga tradizione, squisite specialità gastronomiche, momenti di intimità e riflessione in coppia o l'allegria compagnia di amici e famiglie – questi sono gli ingredienti della manifestazione, conosciuta e amata un po' ovunque.

Night of Hell - sfilata dei "Höllenschlucht Krampus" di Lana. Ogni anno, tra la fine di novembre e la metà di dicembre, San Nicolò e i Krampus dell'Alto Adige se ne vanno in giro insieme, il primo per premiare i bambini buoni, i secondi per punire quelli cattivi. I Krampus, con campanacci e catene che annunciano il loro arrivo, sono vestiti con pellicce di caprone e indossano maschere spesso grottesche, sovrastate da grandi corna. Inizio alle ore 17.00 vicino alla cassa Raiffeisen a Lana.



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:

Mercoledì

Monte sole della Val Venosta

Tempo di percorso.: ca. 3,5 ore

Dislivello: 350 ↑ 350 ↓

Punto d'incontro:

Hotel Preidlhof

Spese a persona: -

Difficoltà: ***

Partenza: ore 10.00

Prenotazione:

martedì, ore 21.00

Guide: **Ernst**

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 dal 20/11/ al 25/11/:

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 - 10.40 Training con la palla di ginnastica	10.00 - 10.40 Freeletics (impegnativo)	10.00 <i>Escursione:</i> Monte sole (Iscrizione presso la reception)	9.45 - 13.30 Nordic Walking		10.45 - 11.10 Ginnastica per la schiena
		10.00 - 10.30 Jumping Fitness (Iscrizione presso la reception)		11.00 - 11.40 TRX-training (Iscrizione presso la reception)	
11.10 - 11.50 Jumping Fitness (Iscrizione presso la reception)	11.00 - 12.00 Supervisione in sala attrezzi	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 (Iscrizione presso la reception)	15.00 - 15.30 Training con la palla di ginnastica	15.00 - 15.20 Scogliere le tensioni muscolari con una palla da tennis
16.15 Gettata di vapore nella sauna alle erbe	16.15 Gettata di vapore nella sauna alle erbe	16.15 Gettata di vapore nella sauna alle erbe	16.15 Gettata di vapore nella sauna alle erbe	16.15 Gettata di vapore nella sauna alle erbe	16.15 Gettata di vapore nella sauna alle erbe
17.00 Peeling nel bagno turco	17.00 Peeling nel bagno turco	17.00 Peeling nel bagno turco	17.00 Peeling nel bagno turco	17.00 Peeling nel bagno turco	17.00 Peeling nel bagno turco
17.40 Gettata di vapore nella sauna 90°	17.40 Gettata di vapore nella sauna 90°	17.40 Gettata di vapore nella sauna 90°	17.40 Gettata di vapore nella sauna 90°	17.40 Gettata di vapore nella sauna 90°	17.40 Gettata di vapore nella sauna 90°

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

Sentieri delle rogge



Camminare lungo gli antichi corsi d'acqua

I sentieri delle rogge sono sentieri escursionistici tipici del Alto Adige, che si snodano lungo gli stretti canali d'acqua utilizzati secoli fa dai contadini per l'irrigazione dei campi. A causa del suo clima secco e le scarse precipitazioni, la Val Venosta soffre di periodi di siccità; per questo motivo furono scavati i canali d'irrigazione, mentre i sentieri furono realizzati per consentire il passaggio dei guardiani delle rogge e si estendono su entrambi i versanti della valle, il Monte Sole e il Monte Tramontana.

In tutta la Val Venosta in Alto Adige si conta circa una ventina di questi sentieri delle rogge. Sono percorribili in tutti i periodi dell'anno e offrono splendide vedute panoramiche sulle possenti catene montuose e sulla valle. I sentieri delle rogge in Alto Adige sono i percorsi preferiti dalle famiglie, dagli escursionisti moderati e da tutti coloro che vogliono godersi la straordinaria flora e fauna della Val Venosta in completo relax. Molto popolari sono i sentieri delle rogge intorno a Malles, Glorenza e Sluderno, oltre alla roggia di Senales-Ciardes scavata nel 1504 e lunga 11 chilometri.



I più belli sentieri delle rogge nei dintori di Naturno:

- Roggia di Ciardes
(Lunghezza: 6,5 km, durata: ca. 2 ore)
- Roggia di Stava
(Lunghezza: 2,5 km, durata: ca. 1 ora)
- Roggia Latschander
(Lunghezza: 6 km, durata: ca. 2,5 – 3 ore)
- Roggia di Parcines
(Lunghezza: 5 km, durata: ca. 2 ore)
- Roggia di Lagundo
(Lunghezza: 5 - 6 km, durata: ca. 2 ore)
- Roggia di Marlengo
(Lunghezza: 13 km, durata: ca. 3 - 3,5 ore)