

14.10.2023 - 20.10.2023

DolceVita & coccole in autunno
Sapori d'autunno & Riesling

sab, 14.10.2023

| | | | | |
|----------------------|--|---|--|--|
| Culinario | 07:30 - 11:00 Dolce tentazione Stamattina Vi invitiamo alla colazione dolce tentazione! | 13:00 - 16:00 Buffet vitale con Live-Show Cooking | 16:45 Degustazione di vini nella nostra vinoteca con Francesco Luogo di incontro: Cantina dietro la reception Registrazione alla reception | 19:00 - 20:30 Dinner Gourmet con buffet di antipasti mediterranei Buffet con vari antipasti italiani! |
| Evento della regione | 08:00 - 13:00 Mercato settimanale a Naturno Mercato tradizionale sulla piazza municipale. 10:00 - 16:30 Festa del Romanico nella chiesa di San Procolo e nel Museo di San Procolo a Naturno. Ingresso libero | 08:00 - 13:00 Mercato del contadino a Naturno Possibilità di acquistare prodotti locali ed artigianali. In piazza Burgraviato. | 10:00 - 18:00 Festa dell'Uva di Merano Per il Weekend della Festa dell'Uva a Merano ci sono diverse iniziative che riprendono il tema della cultura, del ringraziamento e delle usanze con ingresso gratuito. | 10:00 - 17:00 Mercato a Lagundo sul piazzale della chiesa di Lagundo |
| (E)-Bike | 10:00 - 15:00 E-Mountainbike tour ai rifugi Monte Marlengo Km: circa 42. Mm: circa 1200. Costi: 25€ Registrazione alla reception. | | | |
| Sport | 10:00 - 10:45 Good Vibes - Raise your vibration Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness | | | |
| Benessere & Spa | 15:00 Warm up Gettata nella sauna vinicola con 70°C al piano terra. 18:00 Diego, the caretaker Gettata show nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C. | 16:00 Relax Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C. | 17:00 Classica Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C. | 17:30 Marble Scrub Scrub nel bagno turco al piano terra a 45°C |

dom, 15.10.2023

| | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
| Evento dell'hotel | 10:05 Escursione DolceVita ai premiati giardini del castello di Trauttmansdorff Punto d'incontro: Reception Prezzo:€ 30 + biglietto d'ingresso Registrazione alla reception | 21:00 - 23:00 "Karussell Music" al bar | | |
| Culinario | 07:30 - 16:00 Esclusivo Brunch domenicale Vi diamo il benvenuto questa mattina per un esclusivo brunch domenicale! | 19:00 - 20:30 Fine Dining Gala Dinner | | |
| Evento della regione | 10:00 - 18:00 Festa dell'Uva di Merano Per il Weekend della Festa dell'Uva a Merano ci sono diverse iniziative che riprendono il tema della cultura, del ringraziamento e delle usanze con ingresso gratuito. | 10:00 - 17:00 Mercato a Lagundo sul piazzale della chiesa di Lagundo | | |
| Sport | 09:00 - 11:00 Active Counter Consigli dei nostri allenatori alla reception | 11:15 - 12:00 AquaGYM Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness. | 12:45 - 13:45 FUNctional Circuit Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness | 14:00 - 14:30 Gentle Stretching Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness. |
| Benessere & Spa | 15:00 Warm up Gettata nella sauna vinicola con 70°C al piano terra. | 16:00 Herbal Scrub Scrub nel bagno turco al piano terra a 45°C. | 17:00 Classica Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C. | 18:00 Sherlock Holmes Gettata show nella sauna panoramica a 85° al 3° piano. |

lun, 16.10.2023

| | | | | |
|----------------------|---|--|---|--|
| Culinario | <p>07:30 - 11:00 Sfilata di frutta esotica L'inizio fresco e fruttato della giornata</p> | <p>13:00 - 16:00 Buffet vitale con Live-Show Cooking</p> | <p>19:00 - 20:30 Cena Gourmet</p> | |
| Escursione | <p>10:00 Escursione sopra Parcines con la guida escursionistica Philipp hm: 350 Tempo di marcia puro: 3 ore. Registrazione alla reception.</p> | | | |
| Evento della regione | <p>08:00 - 13:00 Grande mercato a Naturno nella piazza del municipio e nella via municipio</p> <p>16:30 Bike-Suttle Lago di Caldaro Dal Lago di Caldaro a Naturno Costi: 20,00 € Registrazione alla reception. Punto d'incontro: parcheggio autobus Lido al lago di Caldaro</p> | <p>10:00 Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" Registrazione alla reception. Costi: 10€ + 4€ con la bici per giro Punto d'incontro: parcheggio del centro di Naturno</p> <p>20:55 Autunno Gourmet: Degustazione serale con la cantina Hans Rottensteiner Punto d'incontro alle 20.55 presso l'hotel Lindenhof Prezzo: 15€ Registrazione alla reception.</p> | <p>16:00 Bike Shuttle da Merano a Naturno Costo: 10 euro Registrazione alla reception. Punto d'incontro: piazza delle Terme</p> | <p>16:00 Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" - Naturno Registrazione alla reception! Costi: 10€+4€ con bici Punto d'incontro: parcheggio Kreuzbrünnl</p> |
| (E)-Bike | <p>09:30 - 15:00 E-MTB Propain Trail - Sentieri "Holzbrugg" Km:ca. 57. Hm: ca. 1000. Costi: 25€ Registrazione alla reception.</p> | <p>10:00 - 14:00 Corso di formazione tecnica di base Km: circa 15. Circa 200. costi: 25,00 € Registrazione alla reception.</p> | <p>10:00 - 14:00 Tour in bicicletta: Sulle tracce degli antichi romani km: circa 35. hm: circa 230 Gratuito Registrazione alla reception</p> | <p>15:00 - 17:00 Lunedì pomeriggio ritrovo al campo di formazione tecnica con informazioni sulle gite in bici e sul programma</p> |
| Sport | <p>08:00 - 08:45 AquaGYM Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.</p> <p>14:45 - 15:30 Stretch&Relax Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness.</p> | <p>09:00 - 11:00 Active Counter Consigli dei nostri allenatori alla reception</p> | <p>11:15 - 12:00 Full Body Workout Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> | <p>14:00 - 14:30 BodyBalance Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> |
| Benessere & Spa | <p>11:00 Ayurveda da conoscere Incluso Pada Abhyanga, massaggio ayurvedico ai piedi. Punto d'incontro: reception del PreidlSpa Durata: 15 minuti - Gratuito Attenzione, disponibilità limitata! Iscrizioni presso la Spa Reception entro le ore 10.00.</p> <p>17:30 Green Tea Scrub Scrub nel bagno turco al piano terra con 45°C</p> | <p>15:00 Warm up Gettata nella sauna vinicola con 70°C al piano terra.</p> <p>18:00 Celtic Dream Gettata show nella sauna panoramica a 85° al 3° piano.</p> | <p>16:00 Relax Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p> | <p>17:00 Classica Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p> |

mar, 17.10.2023

| | | | | |
|----------------------|---|--|--|--|
| Evento dell'hotel | <p>18:00 - 19:00 Cocktail Happy Hour "2 for 1" per cocktail selezionati al bar</p> <p>21:00 - 23:00 Musica dal vivo con Daniel al bar</p> | | | |
| Culinario | <p>07:30 - 11:00 Bella Italia La colazione italiana</p> <p>13:00 - 16:00 Buffet vitale con Live-Show Cooking</p> <p>19:00 - 20:30 Alto Adige Love Dinner con piatti locali</p> | | | |
| Evento della regione | <p>09:45 Bike-Shuttle da Naturno a Glorenza o Curon, Lago di Resia Registrazione alla reception. Costi: fino a Glorenza 15,00€ e fino a Curon 20,00€ Punto d'incontro alla reception</p> <p>10:00 Shuttle Naturno - Castelbello - "Alte Säge" Registrazione alla reception. Costi: 10€ + 4€ con la bici per giro Punto d'incontro: parcheggio del centro di Naturno</p> <p>10:00 Autunno Gourmet: Via Vinum Venostis Tour guidata nella tenuta Lehengut con degustazione. Punto d'incontro presso l'ufficio turistico a Naturno. Iscrizione alla reception. Costo: 25,00 €</p> <p>10:30 - 12:30 Il paese della mela - guida e degustazione Registrazione alla reception. Punto d'incontro: Ufficio turistico di Plaus Costo: 5€</p> | | | |
| (E)-Bike | <p>09:30 - 13:00 Tour in bicicletta da corsa in Val Venosta Km: circa 57. Hm: circa 600m. Costi: 25,00 € Registrazione alla reception.</p> <p>09:30 DolceVita E-Bike Tour nella Val Venosta Punto d'incontro: Reception KM: circa 40 Metri di altitudine: circa 400. Costi: 25€. Registrazione alla reception.</p> <p>09:30 - 15:00 E-MTB Tour: La strada panoramica del sole in Val Venosta km: circa 45 HM: circa 700 Costi: 25€ +15€ Bikeshuttle Registrazione alla reception</p> <p>10:00 - 14:00 Lezioni tecniche per esperti Km: circa 20. Hm: circa 300. Costi: 25 € Registrazione alla reception!</p> | | | |
| Sport | <p>09:00 - 11:00 Active Counter Consigli dei nostri allenatori alla reception</p> <p>13:30 - 14:30 FUNctional Circuit Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> <p>09:00 - 09:45 Good Vibes - Raise your vibration Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> <p>13:45 - 14:45 Yin Yoga Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> <p>11:15 - 13:00 NordicWalkingTour Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, sala fitness</p> <p>16:15 - 17:15 Kundalini Yoga Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> <p>12:30 - 13:30 Hatha Yoga Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> | | | |
| Benessere & Spa | <p>15:00 Warm up Gettata nella sauna vinicola con 70°C al piano terra.</p> <p>18:00 Let's Rock Gettata show nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p> <p>16:00 Smoke Ritual Rituale con l'incenso nella sauna panoramica a 85°C al 3° piano.</p> <p>17:00 Classica Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p> <p>17:30 Cucumber & Mint Scrub Scrub nel bagno di vapore al piano terra con 45°C.</p> | | | |

mer, 18.10.2023

| | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|--|
| Evento dell'hotel | <p>19:00 Mostra di gioielli "komma5" davanti all'ingresso del ristorante. Gioielli della signora Martina Schweitzer</p> | | | |
| Culinario | <p>07:30 - 11:00 Spumante & salmone La colazione per i buongustai</p> | <p>13:00 - 16:00 Buffet vitale con Live-Show Cooking</p> | <p>19:00 - 20:30 Cena Gourmet</p> | |
| Evento della regione | <p>09:30 Navetta Naturno - Val di Fosse Per questa manifestazione un'iscrizione é necessaria. Costo: 10,00 Euro</p> <p>16:00 Navetta Val di Fosse - Naturno Per questa manifestazione un'iscrizione é necessaria. Costo: 10,00 Euro</p> | <p>10:00 Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" Registrazione alla reception. Costi: 10€ + 4€ con la bici per giro Punto d'incontro: parcheggio del centro di Naturno</p> <p>16:30 Bike-Suttle Lago di Caldaro Dal Lago di Caldaro a Naturno Costi: 20,00 € Registrazione alla reception. Punto d'incontro: parcheggio autobus Lido al lago di Caldaro</p> | <p>14:30 - 17:30 Festa d'autunno "Törggelen"-Castagnata Törggelen tradizionale nel centro di Naturno con castagne, dolci rustici, vino nuovo e musica dal vivo.</p> <p>17:00 Autunno Gourmet: Regione vinicola Altoadige - degustazione di vini con Franziska Steinhäuser Presso l'Hotel Prokulus Prezzo: 29€ Registrazione alla reception.</p> | <p>16:00 Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" - Naturno Registrazione alla reception! Costi: 10€+4€ con bici Punto d'incontro: parcheggio Kreuzbrünnl</p> |
| (E)-Bike | <p>09:30 - 15:00 Trail Tour panoramico Monte Sole Km: circa 43 Hm: circa 1000 Costi: 25€ Registrazione alla reception.</p> | <p>10:00 - 14:00 Corso di formazione tecnica di base Km: circa 15. Circa 200. costi: 25,00 € Registrazione alla reception.</p> | <p>10:00 - 15:30 E-MTB Tour al Monte Sole km: circa 44 HM: circa 1000 Costi: 25 € Registrazione alla reception</p> | |
| Sport | <p>08:00 - 08:45 Sound Healing Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> <p>13:00 - 13:45 TRX Workout Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> | <p>09:00 - 11:00 Active Counter Consigli dei nostri allenatori alla reception</p> <p>14:00 - 14:30 Sixpack Training Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> | <p>09:00 - 09:45 Belly Dance Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> <p>12:00 - 13:00 Hatha Yoga Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness</p> | |
| Benessere & Spa | <p>15:00 Warm up Gettata nella sauna vinicola con 70°C al piano terra.</p> <p>18:00 Time Machine - 50's 60's 70's Gettata show nella sauna panoramica a 85° al 3° piano.</p> | <p>16:00 Classica Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p> | <p>17:00 Relax Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C.</p> <p>17:30 Fruit Scrub Scrub nel bagno di vapore al piano terra con 45°C.</p> | |

gio, 19.10.2023

| | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
| Evento dell'hotel | 21:00 - 23:00 Musica con DJ Rizz al bar | | | |
| Culinario | 07:30 - 11:00 Colazione Sano & in forma Stamattina Vi invitiamo alla colazione Sano & in forma! | 13:00 - 16:00 Buffet vitale con Live-Show Cooking | 19:00 - 20:30 Dolce seduzione Olala! Dessert a buffet de luxe | |
| Escursione | 10:00 Escursione da Tell a Naturno con la guida escursionistica Michl Punto d'incontro: Reception Tempo di cammino: circa 3,3 ore Differenza di altitudine: 280m Registrazione alla reception | | | |
| Evento della regione | 08:00 - 12:30 Mercato settimanale a Silandro Tradizionale mercato settimanale nel centro del paese di Silandro con prodotti regionali, abbigliamento, frutta, verdura, ecc | 09:45 Bike-Shuttle da Naturno a Glorenza o Curon, Lago di Resia Registrazione alla reception. Costi: fino a Glorenza 15,00€ e fino a Curon 20,00€ Punto d'incontro alla reception | 10:00 - 12:00 Visita culturale a Naturno Punto d'incontro: Ufficio del turismo Partecipazione gratuita Registrazione alla reception. | 10:00 Visita alla cooperativa frutticola Texel Registrazione alla reception entro stasera alle ore 21.45 Prezzo: 5€ Luogo di incontro: cooperativa frutticola Texel |
| (E)-Bike | 15:30 Viticultura di montagna a Naturno - visita alla cantina Unterortl Registrazione alla reception. Punto d'incontro alla cantina Castel Juval Unterortl Prezzo: 15€ | | | |
| (E)-Bike | 10:00 - 14:00 Formazione tecnica avanzata per E-Mountainbike Km: circa 25. Hm: circa 600. Costi: 25 € Registrazione alla reception! | 10:00 - 15:30 Tour di piacere in bicicletta elettrica sul Lago di Caldaro - "I più bei paesi vinicoli dell'Alto Adige" km: circa 46 hm: circa 450. Prezzo: 10€ + 15€ Bikes Shuttle Registrazione alla reception! | 10:00 - 13:30 Tour in bici da corsa - Merano e dintorni Km: circa 65. Hm: circa 500m. Costi: 25,00 € Registrazione alla reception. | |
| Sport | 09:00 - 11:00 Active Counter Consigli dei nostri allenatori alla reception | 09:00 - 09:45 Good Vibes - Raise your vibration Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness | 11:15 - 12:00 AquaGYM Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness. | 12:45 - 13:45 FUNctional Circuit Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness |
| Sport | 14:00 - 14:30 Fascia Release Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness | 14:00 - 15:00 Yin Yoga Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness | 15:15 - 16:00 Yoga Flow Punto di incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness | |
| Benessere & Spa | 15:00 Warm up Gettata nella sauna vinicola con 70°C al piano terra. | 16:00 Smoke Ritual Rituale con l'incenso nella sauna panoramica a 85°C al 3 piano. | 17:00 Classica Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C. | 18:00 Sweet Home Alabama Gettata show team nella sauna panoramica a 85° al 3° piano. |

ven, 20.10.2023

| | | | | | |
|----------------------|---|---|--|---|--|
| Culinario | 07:30 - 11:00 Altoatesino & regionale La colazione sudtirolese | 13:00 - 16:00 Buffet vitale con Live-Show Cooking | 19:00 - 20:30 Cena Gourmet | | |
| Escursione | 05:00 Sunrise-Tour sul "Rabensteiner Schupf" con la guida Reinald Durata: ca. 2 ore Differenza d'altitudine: ca. 290 m Iscrizione alla reception! | | | | |
| Evento della regione | 08:00 - 13:00 Mercato settimanale a Merano Presso la piazzale Prader alla stazione di Merano. | 10:00 Shuttle Monte Tramontana "Kreuzbrünnl" Registrazione alla reception. Costi: 10€ + 4€ con la bici per giro Punto d'incontro: parcheggio del centro di Naturno | 15:00 - 17:00 Il paese della mela - guida e degustazione Registrazione alla reception. Punto d'incontro: Ufficio turistico di Plaus Costo: 5€ | 16:00 Bike Shuttle da Merano a Naturno Costo: 10 euro Registrazione alla reception. Punto d'incontro: piazza delle Terme | |
| (E)-Bike | 09:30 - 15:00 MTB Percorsi "Burggrafen" Km: 28 Hm: 800 Costi: 20€ + 15€ Bikeshuttle Registrazione alla reception. | 09:30 - 15:00 Burggrafen Trails Panorama Tour E-MTB Km: 35 Hm: 900 Costi: 20€ + 15€ Bikeshuttle Registrazione alla reception. | | | |
| Sport | 08:00 - 08:45 Sound Healing Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness | 09:00 - 11:00 Active Counter Consigli dei nostri allenatori alla reception | 09:00 - 09:45 Belly Dance Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness | 11:15 - 12:15 FUNctional Circuit Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness | |
| Benessere & Spa | 13:00 - 13:45 ShoulderFree Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness. | 14:00 - 15:00 Hatha Yoga Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness | 15:15 - 16:15 Kundalini Yoga Punto d'incontro: Fitness Meeting Point, di fronte alla sala fitness | | |
| | 15:00 Warm up Gettata nella sauna vinicola con 70°C al piano terra. | 16:00 Pina Colada Scrub Scrub nel bagno turco al piano terra a 45°C. | 17:00 Classica Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85°C. | 18:00 Girl Power Gettata show team nella sauna panoramica a 85° al 3° piano. | |
| | 22:00 Sandmann Gettata nella sauna panoramica al 3° piano a 85° C. | | | | |

I NOSTRIL EXTRA ROMANTICI PER LA VOSTRA VACANZA



- ♥ **VIP-Package Very in love persons:** decorazione romantica con petali di rose e candele mazzo di rose fresche (5 rose) biancheria da letto erotica in raso (su richiesta) frutta esotica con deliziosi cioccolatini fatti a mano 1 bottiglia di prosecco rosé 89,00€
- ♥ **I love you – Package (in camera):** 3 rose rosse, deliziosa frutta ricoperta di cioccolato della nostra pasticceria 1 bottiglia di prosecco rosé 59,00€
- ♥ **Body Food Surprise:** Spumeggianti extra-e dolci per tutto il corpo, serviti in camera: Panna montata, fragole, miele, cubetti di ghiaccio, 1 bottiglia di prosecco rosé 39,00€
- ♥ **Oh la la—un peccato di gola:** la deliziosa fonduta al cioccolato con frutta in camera 39,00€
- ♥ **Dolce tentazione:** deliziosa frutta ricoperta di cioccolato della nostra pasticceria 35,00€
- ♥ **Prima colazione delle coccole** 50,00€
- ♥ **Cena romantica in camera:** Volentieri vi serviamo la nostra cena romantica in camera! 150,00€
- ♥ **Cena romantica nella nostra enoteca:** Al romantico lume di candela, cenate in due in esclusiva nella nostra tradizionale enoteca! 150,00€
- ♥ **Cena romantica nella lounge romantica sopra la piscina:** Un ambiente magnifico, lume di candela, vista panoramica e una cena esclusiva solo per voi! 150,00€
- ♥ **Love Balloons:** 3 palloncini gonfiati con elio a forma di cuore (40 cm) con la scritta "I love you" in camera 39,00€
- ♥ **Flower power - Mazzo di fiori piccolo** 50,00€
- ♥ **Flower Power premium - Mazzo di fiori grande** 70,00€
- ♥ **Fotoshooting privato Professioneller:** Fotografo professionale privato per meravigliose foto ricordo, all'interno o all'esterno, su CD o come album fotografico, ca. 60 minuti 140,00€
- ♥ **Sauna Passion for two:** Gettata di vapore privata nella nostra sauna vinicola. Esperienza sentimentale e romantica con profumi sensuali e musica romantica. (dalle ore 21.30 – 22.30) Prenotare con almeno 2 giorni d'anticipo 60,00€
- ♥ **Privat Sky-Pool:** In esclusiva, solo per voi due: dalle ore 23 alle 24 vi godete l'accesso esclusivo alla piscina infinity! (chiamata a sorpresa in camera alle ore 22.45) 170,00€
- vi accompagniamo dalla camera alla piscina privata – come sorpresa
 - a lume di candela e con musica romantica vi godrete dei romantici attimi in due fino alle ore 24
 - 1 bottiglia di Champagne spumeggiante (0,375 lt) vi aspetta





FUNCTIONAL FITNESS HALL AL HOTEL PREIDLHOF

Nella Sauna Tower al 1° piano seminterrato è stata costruita la prima Functional Hall in un albergo dell'Alto Adige.

Allenamento Functional è un nuovo trend del fitness. Con il Functional Training vengono allenati non solo singoli muscoli, ma si è capace di allenare l'intero corpo. Functional Fitness è un allenamento che usa il peso stesso ed attrezzi d'allenamento semplici come il sling trainer, le kettbell, le funi, le corde per saltare e molto altro.

Functional Training è stato costruito per i professionisti. Questo allenamento funzionale è semplice, dinamico, divertente, ma soprattutto efficace!

PARETE DI ARRAMPICATA ALL'APERTO

Al Preidlhof offriamo divertimento di arrampicata per principianti e professionisti sulla nostra parete di arrampicata all'aperto.

Noleggio gratuito dell'attrezzatura da arrampicata per la parete di arrampicata con l'istruzione delle nostre guide di fitness. Da **lunedì a venerdì dalle 09.00 alle 11.00** al Active Counter accanto alla reception.



MISURAZIONE HRV CON DOTT. ANGERER

Già agli antichi Romani era nota l'espressività del battito cardiaco per la salute. La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) descrive questo ritmo dinamico e rende misurabile l'efficienza energetica del corpo. La capacità di compensazione del cuore, ovvero la sua capacità di regolare le funzioni del corpo, è fondamentale per il nostro benessere: "Chi regola bene, funziona bene".

Oltre alla valutazione della capacità di resistenza del corpo in situazioni di stress, la misurazione HRV permette anche il controllo del processo e dell'efficacia di una terapia esistente. La sensibilizzazione per la regolazione del vostro corpo vi aiuta sulla strada verso uno stile di vita sostenibile e sano.

Durata. ca. 25 min. Costo: € 98,00

SALA RELAX DEEP SEA

Deep Sea, premiata innovazione tecnologica, unica al mondo nel suo genere è uno spazio a sé, creato in ogni minimo dettaglio da Daniel Lathan, visionario e originale audiologo e genio creativo dal background incredibile; per creare questa stanza sospesa nel tempo e nello spazio vi si è immerso per settimane, ha costruito riproduttori di suono, ha isolato la stanza facendola fluttuare, ha fuso le sue conoscenze in psicologia, meditazione, creatività, rilassamento, design, sviluppo personale in un'unica meraviglia. **Sperimentatelo voi stessi!**

Luogo: Sauna Tower, 1° piano

Durata: 15 minuti, Costi: €19,00

Biglietti disponibili alla reception o alla reception della SPA.



PREIDL MEDSPA „THE PREIDLHOF WAY“

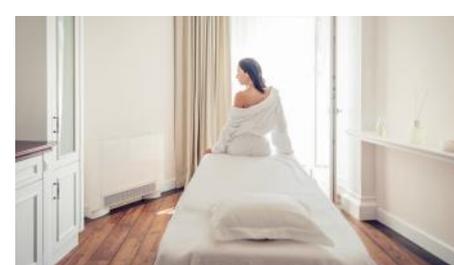
Già dal 1966, il Preidlhof è sinonimo di esperienze di vacanza all'insegna del benessere e della salute, immersi nei paesaggi naturali e culturali da sogno della zona del Meranese.

Noi dello staff della PREIDL MedSpa interpretiamo il mantenimento e la promozione della salute e la qualità della vita come scopo delle nostre azioni. Scoprite con noi una nuova forma di lusso che va ben oltre le cose materiali e vivete la sensualità e l'incontro della natura interna ed esterna e gli attimi di felicità che si sposano con una nuova cultura della consapevolezza – celebrate con noi il miracolo della vita.

Il Preidlhof offre uno spazio e delle esperienze per ritrovare la salute a tutti i livelli. Una cucina gustosa e di alta qualità, una ricca offerta di attività che non lascia nulla a desiderare, trattamenti individuali di altissimo livello e non per ultimo la possibilità di vivere con serenità la propria relazione costituiscono, secondo noi, le basi per una salute olistica e sostenibile.

Approfittate delle nostre conferenze e workshop relativi alla salute e portate a casa vostra un po' di filosofia PREIDL MedSpa: la vostra salute ci sta a cuore.

Alla PREIDL MedSpa la consapevolezza della salute, il viaggio e l'arte di vivere si fondono in un ambiente raffinato dove nasce lo stile di vita del futuro: una varietà e profondità di esperienze coscientemente percepite e apprezzate come essenza della propria esistenza.





CONSIGLIO D'ESCURSIONE

I giardini di Castel Trauttmansdorff a Merano

A est di Merano si trova questo giardino unico con un paesaggio di laghi, passeggiate, padiglioni e innumerevoli fiori e piante da tutto il mondo. Il castello di Trauttmansdorff troneggia in mezzo ai giardini. Oggi ospita il Touriseum, che ripercorre la storia del turismo in Alto Adige.

<http://www.trauttmansdorff.it/it>



FUNIVIE

Unterstell - Naturno

Orari di apertura:

ore 8.00-19.00

ogni mezz'ora e ora intera

Texelbahn - Parcines

Orari di apertura:

ore 8.00-12.00 e ore 13.00-17.00

ogni mezz'ora e ora intera

Aschbach - Rablà

Orari di apertura:

ore 8.00-12.00 e ore 13.00-19.00

DOLCE VITA HOTELS®

FIRST CHOICE IN SÜDTIROL

GODETEVI I VANTAGGI DEGLI DOLCEVITA HOTELS

Prenotare 1 hotel e godersi 5 grazie a
"Hotelhopping" à la Dolce Vita!

Wellness & Spa Around: Vivete un giorno di spa negli altri 4 Dolce Vita hotel senza costi aggiuntivi.

Dine & Wine Around: Godetevi i ristoranti gourmet degli altri 4 Dolce Vita hotel senza costi aggiuntivi.

L'offerta Around è disponibile anche per il programma di attività e cultura dei Dolce Vita Hotels e per le serate musicali. Maggiori informazioni sono disponibili alla reception.



INFORMAZIONI BICI

Il **noleggio** delle nostre **city bike** e **mountain bike** è **gratuito!**

Per le **biciclette elettriche** (city bike e mountain bike) sarà applicata una quota di **23,00€** per bicicletta/giorno.

Insieme alle guide della **Ötzi Bike Academy**, offriamo più volte alla settimana tour in mountain bike, city bike e bici da corsa con diversi livelli di difficoltà. Dai principianti ai ciclisti esperti, ricevete il supporto giusto per ogni livello di allenamento.

Se preferite fare il tour da solo, troverete numerosi consigli all'Active Counter vicino la reception. I dispositivi GPS sono disponibili per il noleggio alla reception. Vi preghiamo di ordinarli il giorno prima.



NOLEGGIO CABRIO

149,00€ al giorno + benzina



NOLEGGIO VESPA

23,00€ al giorno + benzina



NOLEGGIO TRIKE

79,00€ al giorno + benzina



NOLEGGIO QUAD

29,00€ al giorno + benzina

Per il noleggio di tutti i veicoli è necessaria una prenotazione anticipata alla reception.

INFORMAZIONI UTILI

CULINARIO:

Buffet di prima colazione: 07.30–11.00

Buffet vitale 13.00 – 16.00

Dinner à la Carte: vi preghiamo di iniziare la cena tra le ore 19.00 e 20.30

DRESSCODE:

Preghiamo i nostri ospiti di **non arrivare** alla colazione e alla cena in accappatoio e di non trattenersi dopo le ore 18.00 in accappatoio al bar. Per la cena preghiamo di vestire in modo elegante per mantenere l'ambiente elegante della casa (non pantaloni corti, ciabatte da piscina o tute da ginnastica).

WIRELESS-LAN:

Gratuito nel hall dell'albergo, nel bar, sulla terrazza e nel parco. In camera accesso ADSL e WLAN gratuito. Per garantire un riposo rilassante il WLAN viene spento dalle ore 24.00 alle ore 7.00 di mattina.

GIORNALE QUOTIDIANO:

Desiderate il giornale quotidiano per la prima colazione? Nessun problema - ordinatelo alla reception. Potete trovare una grande selezione di quotidiani, riviste e giornali gratuitamente online:



CUSCINI À LA CARTE:

15 cuscini benessere e 6 coprimaterassi benessere sono a vostra disposizione gratuita (ordinare alla reception).

CESTINO RELAX:

Questo cesto speciale è a vostra disposizione durante le Sue vacanze e contiene diversi strumenti per un sonno profondo e rilassante. Contenuto: Ebook, musica per rilassarsi, tappi per le orecchie...(ordinare alla reception)

CHECK IN:

Dalle ore 14.00 le camere sono a vostra disposizione.

CHECK OUT:

Il giorno della partenza Vi preghiamo di liberare le camere entro le ore 11.00.

NEGOZIO DI SOUVENIR:

accanto alla reception, aperto tutti i giorni dalle 7.00 alle 19.00.

Tutti i souvenir che non sono esposti nel negozio (aceto, oli, speck, miele, grappa ecc.) vi preghiamo di ordinarli alla reception fino alla sera prima della vostra partenza.



ORARI BEAUTY & SPA

Pools

Outdoor pool07.00 – 23.00
Sky-Infinity-Sportpool.....07.00 – 23.00

Piscina panoramica outdoor (tutto l'anno a 35°):.....07.00 – 23.00

Outdoor Whirlpool (tutto l'anno a 34°):.....07.00 – 23.00

Piscina relax outdoor (zona dress-on vicino la sauna clandestina, 29°).....07.00 – 23.00

Private Outdoor SPA

(dress-on whirlpools vicino la sauna della "distilleria clandestina" 36°).....07.00 – 23.00

Outdoor Whirlpool (nel limoneto 37°)07.00 – 23.00

Piscina interna con acqua termale

(tutto l'anno a 31°, nella DolceVita Lodge).....07.00 – 23.00

Outdoor Sole Pool "Sauna Tower (tutto l'anno a 36°, 3% sale).....09.00 – 23.00

XXL Whirlpool nella Rooftop Spa.....09.00 – 23.00

Saune indoor - nella Sauna Tower

Sauna vinicola (70°)nella Sauna Tower nel pianoterra.....09.00 – 23.00

Bagno turco (45°) nella Sauna Tower nel pianoterra.....09.00 – 23.00

Sauna dei 5 elementi (60°) nella Sauna Tower nel pianoterra.....09.00 – 23.00

Lounge salina (35°) nella Sauna Tower nel 1° piano..... 09.00 – 23.00

Event sauna (85°) nella Sauna Tower 3° piano..... 09.00 – 23.00

Sauna all'ulivo (60°) nella Sauna Tower 3° piano.....09.00 – 23.00

Sauna outdoor:

Sauna della „distilleria clandestina“ (zona dress-on) (55-60°)09.00 – 23.00

PreidlSpa & Preidl MedSpa.....08.30 – 19.30

Sala fitness alla piscina esterna

& Functional Fitness Hall nella Sauna Tower -107.00 – 23.00

