

Meraner Land

Eine Ferienregion in Südtirol

Un'area vacanze dell'Alto Adige/Südtirol

SÜDTIROL



www.meranerland.com / www.meranodintorni.com

Merano Vitae

Das Festival der Gesundheit
Il Festival della Salute

14.-29.04.2012



Herzlich Willkommen beim Gesundheitsfestival 2012

Im März, wenn die Tage wieder länger werden, steht der Frühling endlich vor der Tür. Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf, Körper, Geist und Seele sehnen sich nach Vitalität, Frische und Bewegung. Von dieser Stimmung wird auch das Gesundheitsfestival „Merano Vitae 2012“ getragen, das den Lenz mit einer Veranstaltungsreihe zum Thema Gesundheit begrüßt.

„Merano Vitae“ ist Ausdruck der gesunden und ausgeglichenen Meraner Lebensart, der wachsenden Hinwendung der einheimischen Bevölkerung zu Vitalität und Bewegung, aber auch zu gesunden, ehrlichen Lebensmitteln, zu innovativen Bewegungsmethoden und einer belebenden Kultur für Geist und Körper. In der vorliegenden Broschüre werden sämtliche Veranstaltungen vorgestellt, die im Rahmen des Gesundheitsfestivals 2012 in der gesamten Ferienregion Meraner Land stattfinden.

„Merano Vitae“ besteht aus zwei Veranstaltungsreihen. Von 14.–29. April verwandelt das Festival die Kurstadt an der Passer und die umliegenden Gemeinden in ein Zentrum für Gesundheit und Wohlbefinden. Im Frühsommer lädt „Merano Vitae“ zwischen 09.–24. Juni zu verschiedensten Veranstaltungen, Workshops, Wanderungen, Seminaren, Kongressen und Verkostungen, die zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Wir freuen uns, Ihnen den bunten Reigen aus diesen inspirierenden Veranstaltungen präsentieren zu können und wünschen einen wunderschönen Frühling voller Vitalität und Gesundheitsbewusstsein im Meraner Land.

Direktor Dr. Thomas Aichner
und das Team der Marketinggesellschaft Meran (MGM)



Benvenuti al Festival della Salute 2012

Quando a marzo le giornate si fanno nuovamente più lunghe, la primavera è ormai alle porte. La natura si risveglia dal letargo. Corpo, anima e spirito hanno bisogno di vitalità, freschezza e movimento. Ed è proprio questo lo spirito che accompagna l'edizione del festival della salute “Merano Vitae 2012”, con il quale attraverso una serie di eventi dedicati al tema della salute festeggiamo l'arrivo della primavera.

“Merano Vitae” rappresenta lo stile di vita meranese sano ed equilibrato, la crescente voglia della popolazione locale di vitalità e movimento, ma anche il suo interesse per cibi genuini e trasparenti e l'apertura a metodi per l'attività fisica innovativi e a una cultura capace di dare nuova energia a corpo e spirito. In questo depliant presentiamo tutti gli eventi che l'area vacanze Merano e dintorni ospiterà nell'arco del festival della salute 2012.

“Merano Vitae” prevede due serie di eventi. Dal 14 al 29 aprile il festival trasforma la città di cura sul Passirio e i comuni circostanti in un centro di salute e benessere. A inizio estate, dal 09 al 24 giugno, “Merano Vitae” organizza invece diverse manifestazioni, workshop, escursioni, seminari, convegni e degustazioni per promuovere e sostenere il benessere olistico.

È con grande piacere che vi presentiamo questi emozionanti eventi e cogliamo l'occasione per augurarvi una primavera straordinaria piena di vitalità, salute ed energia nell'area vacanze Merano e dintorni.

Direttore dott. Thomas Aichner
e il team di Merano Marketing (MGM)



Merano Vitae® Auszeichnung

„Merano Vitae. Das Festival der Gesundheit“ ist Ausdruck der gesunden, ausgeglichenen Meraner Lebensart. Eine ausgewogene Ernährung auf der Grundlage gesunder und „ehrlicher“ Lebensmittel, sanfte und innovative Bewegungsmethoden und eine belebende Kultur für Geist und Körper wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Mit Merano Vitae® werden heuer zum ersten Mal nachhaltige Produkte und Angebote verschiedenster Produzenten aus der Ferienregion Meraner Land prämiert. Die Auszeichnung wird an Produzenten, Anbieter und Dienstleister verliehen, deren besonderes Angebot Ausdruck für das Meraner Lebensgefühl ist und zu einer gesunden und ausbalancierten Lebensart beiträgt.

Merano Vitae® Kriterien

Die ausgezeichneten Produkte und Angebote werden von einer Kommission sorgfältig geprüft und regelmäßig kontrolliert. Folgende Kriterien sind Voraussetzung für die Verleihung der Auszeichnung:

Das Angebot bzw. Produkt muss aus Meran und Umgebung stammen, dort angeboten und zu einem großen Teil hergestellt werden. Es muss der Gesundheit förderlich sein, ganz im Sinne von Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

Das Bewusstsein für eine gesunde und ausgeglichene Lebensführung soll gestärkt und verankert werden. Damit wird die Attraktivität von lokalen Produkten und Anbietern hervorgehoben und für den Gast ebenso wie für den Einheimischen erlebbar gemacht.

Riconoscimento Merano Vitae®

“Merano Vitae. Il Festival della salute” rappresenta lo stile di vita meranese sano ed equilibrato. Un'alimentazione equilibrata basata su prodotti genuini e “trasparenti”, metodi per l'attività fisica innovativi e una cultura capace di ridare energia a corpo e spirito hanno effetti benefici sulla nostra salute.

Per la prima volta, quest'anno, con Merano Vitae® verranno premiati prodotti e offerte di diversi fornitori dell'area vacanze Merano e dintorni. Il riconoscimento andrà a prodotti, offerte, produttori e fornitori di servizi che con il loro operato rappresentano al meglio la filosofia di vita meranese contribuendo così ad uno stile di vita più sano ed equilibrato.

Criteri Merano Vitae®

I prodotti e i servizi premiati sono sottoposti ad un'accurata valutazione e un controllo regolare da parte di una commissione. Questi i criteri necessari per ottenere il riconoscimento: I servizi e le offerte devono trovarsi nell'area Merano e dintorni, devono essere proposti e realizzati per la maggior parte in quest'area. Devono promuovere la salute e contribuire al benessere di corpo, anima e spirito.

L'obiettivo è quello di rafforzare e sensibilizzare la consapevolezza di uno stile di vita sano ed equilibrato. In questo modo si sottolinea l'attrattività dei prodotti e dei fornitori locali avvicinando l'offerta sia all'ospite che alla popolazione locale.

Alle Veranstaltungen des Gesundheitsfestivals auf einen Blick

Gli eventi del Festival della Salute:

14.04.2012 ab Seite 10 / da pagina 11

Biketrends
 Biketrends
 Bäuerliche Genussmeile
 Saperi del maso
 Nalser Spargelwochen
 Settimane degli asparagi

15.04.2012 ab Seite 12 / da pagina 13

Biketrends
 Biketrends

16.04.2012 ab Seite 12 / da pagina 13

Der Meraner Brunnenweg
 La via delle fontane di Merano
 Panoramawanderung
 Escursione panoramica
 Nordic-Walking-Technikkurs mit Trainer Thomy
 Corso d'introduzione al nordic walking
 Gemeinsam bewegen und trinken
 Bere molto e fare movimento
 Burgentour rund um Naturns
 Alla scoperta dei castelli attorno a Naturno
 Zeitreise durch die 700jährige Hofgeschichte des Oberriederhofs
 Viaggio attraverso i 700 anni di storia del Maso Oberriederhof
 Fitness Check im Fitness Center der Terme Meran
 Fitness check al Fitness Center delle Terme Merano

17.04.2012 ab Seite 16 / da pagina 17

Bewegung, Kraft und Stille
 Movimento, forza e silenzio
 Blütenmeer – Radwanderung
 Tour in bicicletta in un mare di fiori
 Wanderung mit der Vintschger Typenlehre
 Escursione nel segno della tipologia
 Mit dem Apfel Gesundheit genießen
 Una mela al giorno...
 Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp
 Sani e vitali con il metodo Kneipp
 Kulinarische Genusswanderung mit Irmgard Moosmair
 Escursione gastronomica

18.04.2012 ab Seite 20 / da pagina 21

Geschütztes Barfußlaufen: Wanderung mit FiveFingers
 Scalzi ma protetti: escursione con le innovative FiveFingers
 Rundwanderung zum Knottnkino
 Escursione ad anello al "cinema natura"
 Geführte Führung durch den Kräutergarten von Meran
 Visita guidata al giardino delle erbe aromatiche di Merano
 Verkostung hofeigener Käsesorten
 Degustazione di formaggi del maso

Wanderung zum Bio-Bauernhof „Niedersteinhof“
 Escursione all'agriturismo biologico „Niedersteinhof“
 Un Kräutermarkt
 Mercatino di erbe ed erbacce
 Natürlich. Authentisch. Biologisch.
 Naturale. Autentico. Biologico.
 Wildkräuter statt Unkräuter - erkennen, zubereiten, genießen...
 Erbacce o erbe selvatiche? Come riconoscerle, prepararle e impiegarle
 Frühlingserwachen im Labyrinthgarten Kränzelhof
 La primavera nel giardino labirinto del Maso Kränzelhof
 Zeitreise durch die 700-jährige Hofgeschichte des Oberriederhofs
 Viaggio attraverso i 700 anni di storia del Maso Oberriederhof
 Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp
 Sani e vitali con il metodo Kneipp
 Schnuppertag Thermalinhalationen in der Terme Meran
 Giornata di prova per le inalazioni termali presso le Terme Merano

19.04.2012 ab Seite 28 / da pagina 29

Spirituelle Wanderung mit Buchautor, Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler
 Escursione spirituale con Karl Perfler, autore e guida nell'ambito naturalistico e paesaggistico
 Wanderung mit Qi Gong
 Escursione con Qi Gong
 Hofbesichtigung beim Kamperhof
 Visita al Maso Kamperhof
 Wildkräuterwochen – Einheimisch und gesund
 Settimane delle erbe selvatiche: prodotti genuini della nostra terra
 Honig, ein süßes und wertvolles Geschenk der Natur
 Il miele: un regalo della natura dolce e prezioso
 Der Meraner Brunnenweg
 La via delle fontane di Merano
 Five Fingers-Wanderung und Fußreflexzonenmassage
 Escursione con scarpe Five Fingers e massaggio riflessologico plantare
 Die Gesundheitslehre nach Kneipp zum Kennenlernen
 Conoscere il metodo Kneipp
 Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp
 Sani e vitali con il metodo Kneipp
 Wildkräuter Gala-Abend
 Serata di gala all'insegna delle erbe selvatiche
 Der Südtiroler Apfel... knackig, saftig & frisch
 La mela dell'Alto Adige: soda, succosa e fresca
 Weinbergseminar
 Seminario sulla viticoltura
 Wärmstens empfohlen: Die Saunalandschaft der Terme Meran.
 Caldamente raccomandata: sauna alle Terme Merano.

20.04.2012 ab Seite 38 / da pagina 39

Yoga Festival Meran –Yoga and Holistic European Meeting
 Yoga Festival Merano –Yoga and Holistic European Meeting
 Der Wald als Erlebnisraum
 Le avventure del bosco
 Geheimnisse aus der Kräuterküche: Löwenzahnwanderung und Verkostung
 I segreti dell'erbolario: alla scoperta del dente di leone
 Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp
 Sani e vitali con il metodo Kneipp

Eislochwanderung – Auf coolen Abwegen zu den
Eislöchern oberhalb von Lana
Escursione alla scoperta delle buche di ghiaccio di Lana
„Wurzel, Knolle & Co. – die verborgene Wunderwelt“ in den
Gärten von Schloss Trauttmansdorff
„Radici, tuberi & Co. – Il prodigioso mondo invisibile“ nei
Giardini di Castel Trauttmansdorff
Fitness Check im Fitness Center der Terme Meran (S. 16)
Fitness Check al Fitness Center delle Terme Merano (p. 17)

21.04.2012 ab Seite 42 / da pagina 43

Yoga Festival Meran – Yoga and Holistic European Meeting
Yoga Festival Merano – Yoga and Holistic European Meeting

22.04.2012 ab Seite 42 / da pagina 43

Yoga Festival Meran – Yoga and Holistic European Meeting
Yoga Festival Merano – Yoga and Holistic European Meeting
Löwenzahnwochen
Settimane del dente di leone

23.04.2012 ab Seite 44 / da pagina 45

Der Meraner Brunnenweg
La via delle fontane di Merano
Panoramawanderung
Escursione panoramica
Krokus-Wanderung
Escursione tra i crocus
Nordic-Walking-Technikkurs mit Trainer Thomy
Corso d'introduzione al nordic walking
Gemeinsam bewegen und kneippen
Movimento e metodo Kneipp
Radtour rund um Naturns
Tour in bicicletta attorno a Naturno
Besuch des Biobauernhofes Oberriederhof
Visita al Maso biologico Oberriederhof

24.04.2012 ab Seite 48 / da pagina 49

Bewegung, Kraft und Stille
Movimento, forza e silenzio
Wasser – ein Lebenselixier
L'acqua: elisir di lunga vita
Mit dem Apfel Gesundheit genießen
Una mela al giorno...
Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp
Sani e vitali con il metodo Kneipp
Kulinarische Genusswanderung mit Irmgard Moosmair
Escursione gastronomica con Irmgard Moosmair

25.04.2012 ab Seite 52 / da pagina 53

Krokusblütenwanderung über die Lärchenwiesen des Salten
Escursione in un mare di crocus in fiore sui prati larice del Salto
Geführte Führung durch den Kräutergarten von Meran
Visita guidata al giardino delle erbe aromatiche di Merano
Verkostung hofeigener Käsesorten
Degustazione di formaggi del maso
Eine runde Suche: Knödelkochkurs
Tondi e perfetti: corso di canederli
Natürlich. Authentisch. Biologisch.
Naturale. Autentico. Biologico.

Wildkräuter statt Unkräuter – erkennen, zubereiten,
genießen...
Erbacce o erbe selvatiche? Come riconoscerle, prepararle
e impiegarle.
Frühlingserwachen im Labyrinthgarten Kränzelhof
La primavera nel giardino labirinto del Maso Kränzelhof
Zeitreise durch die 700-jährige Hofgeschichte des
Oberriederhofs
Viaggio attraverso i 700 anni di storia del Maso Oberriederhof

26.04.2012 ab Seite 58 / da pagina 59

Spirituelle Wanderung mit Buchautor, Natur- und
Landschaftsführer Karl Perfler
Escursione spirituale con Karl Perfler, autore e guida
nell'ambito naturalistico e paesaggistico
Wanderung mit Qi Gong
Escursione con Qi Gong
Führung und Besichtigung im Reitstall Sulfner
Visita guidata al maneggio Sulfner
Five Fingers-Wanderung und Fußreflexzonenmassage
Escursione con scarpe Five Fingers e massaggio
riflessologico plantare
Die Gesundheitslehre nach Kneipp zum Kennenlernen
Conoscere il metodo Kneipp
Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp
Sani e vitali con il metodo Kneipp
Apfel-Lehrgang mit einem erfahrenen Obstbauern
Visita alla scoperta del mondo delle mele con un
frutticoltore esperto
Wärmstens empfohlen: Die Saunalandschaft der Terme Meran (S. 36)
Caldamente raccomandata: sauna alle Terme Merano (p. 37)

27.04.2012 ab Seite 62 / da pagina 63

Algunder Garten- und Pflanzmarkt
Mercato del giardino e delle piante
Eislochwanderung – Auf coolen Abwegen zu den Eislöchern
oberhalb von Lana
Escursione alla scoperta delle buche di ghiaccio di Lana
Der Wald als Erlebnisraum
Le avventure del bosco
Geheimnisse aus der Kräuterküche: Löwenzahnwanderung
I segreti dell'erbolario: alla scoperta del dente di leone
Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp
Sani e vitali con il metodo Kneipp
Schnuppertag Thermalinhalation in der Terme Meran (S. 20)
Giornata di prova per le inalazioni termali presso le
Terme di Merano (p. 21)

28.04.2012 ab Seite 66 / da pagina 67

Algunder Garten- und Pflanzenmarkt
Mercato del giardino e delle piante

29.04.2012 ab Seite 66 / da pagina 67

Algunder Garten- und Pflanzenmarkt
Mercato del giardino e delle piante
Südtiroler Frühlingshalbmarathon
Mezza maratona di primavera dell'Alto Adige

Samstag, 14. April 2012

Biketrends



Ein ganzes Wochenende lang steht Algend ganz im Zeichen des Fahrrads, wenn die Fahrradmesse Südtirols Bike Trends Algend zum ersten Mal ihre Tore öffnet und sich alles um Radurlaub, Mountainbiking und Elektrobikes dreht.

Uhrzeit: 10.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Vereinshaus Peter Thalgutner Algend

Teilnahmegebühr: € 5,00 Erwachsene, € 3,00 Kinder

Info & Anmeldung: Tourismusverein Algend,

Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com

Bäuerliche Genussmeile



Für jeden, der die Natur schätzt und auf Qualität und Herkunft großen Wert legt ist dieses Fest der Genüsse genau das richtige. Rund 30 Bauernstände und 4 Gastronomiestände bieten verschiedene Südtiroler Qualitätsprodukte an, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten.

Uhrzeit: 8.30 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Fußgängerzone Lana Gries

Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info/Genussmeile

Nalser Spargelwochen



Anlässlich der Spargelwochen dreht sich in Nals alles um den heimischen Spargel: von phantasievollen und innovativen Spargelspezialitäten über Spargelerlebniswanderungen ist für jeden etwas dabei.

Datum: 14.04. – 13.05.2012

Treffpunkt: in den Restaurants in Nals

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Tourismusverein Nals,

Tel.: +39 0471 678 619, www.nals.info

Sabato, 14 aprile 2012

Biketrends



Sabato 14 aprile e domenica 15 aprile si svolgerà a Lagundo la Bike Trends Lagundo, la prima fiera altoatesina dedicata alla bicicletta. In questi due giorni tutto ruoterà attorno al mondo delle due ruote.

Orario: 10.00 – 18.00

Punto di ritrovo: Casa della Cultura “Peter Thalgutner” di Lagundo

Quota d'iscrizione: € 5,00 per adulti, € 3,00 per bambini

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lagundo, tel.: +39 0473 448 600, www.lagundo.com

Sapori del maso



Una festa dedicata ai piaceri del palato, ideale per tutti coloro che apprezzano ciò che la natura ha da offrire e ritengono importanti la qualità e la tracciabilità. In circa 30 stand di agricoltori e 4 stand gastronomici verranno proposti diversi prodotti di qualità altoatesini.

Orario: 8.30 – 17.00

Punto di ritrovo: Zona pedonale di Lana

tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info/saporidemaso

Settimane degli asparagi



Durante le settimane degli asparagi, a Nalles tutto ruota attorno a questo delicato ortaggio: dalle specialità creative e innovative alle escursioni all'insegna dei sapori. Ce n'è davvero per tutti i gusti.

Data: 14.04. – 13.05.2012

Punto di ritrovo: nei ristoranti di Nalles

Informazioni e iscrizioni: non è necessario iscriversi.

Associazione turistica di Nalles,

tel.: +39 0471 678 619, www.nals.info

Sonntag, 15. April 2012

Biketrends



Ein ganzes Wochenende lang steht Algend ganz im Zeichen des Fahrrads, wenn die Fahrradmesse Südtirols Bike Trends Algend zum ersten Mal ihre Tore öffnet und sich alles um Radurlaub, Mountainbiking und Elektrobikes dreht.

Infos: 10.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Vereinshaus Peter Thalgutner Algend

Teilnahmegebühr: € 5,00 Erwachsene, € 3,00 Kinder

Info & Anmeldung: Tourismusverein Algend,

Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com

Montag, 16. April 2012

Der Meraner Brunnenweg



Meran verfügt über ausgezeichnetes Trinkwasser. Um auf dieses wertvolle Gut aufmerksam zu machen, hat die Meraner Stadtgärtnerei zusammen mit der Historikerin Renate Abram den Meraner Brunnenweg gestaltet. Die reizvolle Wanderung führt durch die Altstadt, das Steinachviertel und die Promenade vorbei an 12 zentral gelegenen Trinkbrunnen.

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt: Kurverwaltung Meran

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung max. 20 Personen,

Kurverwaltung Meran, Tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

Panoramawanderung



Im Rahmen dieser geführten Kurzwanderung erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über Land und Leute sowie über Wander- und Freizeitmöglichkeiten in und um Naturns, garniert mit zahlreichen Informationen zu Wild- und Heilkräutern entlang des Weges.

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr,

Treffpunkt: Tourismusbüro Naturns

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Tourismusverein Naturns,

Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Domenica, 15 aprile 2012

Biketrends



Sabato 14 aprile e domenica 15 aprile si svolgerà a Lagundo la Bike Trends Lagundo, la prima fiera altoatesina dedicata alla bicicletta. In questi due giorni tutto ruoterà attorno al mondo delle due ruote.

Orario: 10.00 – 18.00

Punto di ritrovo: Casa della Cultura "P. Thalgutner" di Lagundo

Quota d'iscrizione: € 5,00 per adulti, € 3,00 per bambini

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lagundo,

tel.: +39 0473 448 600, www.lagundo.com

Lunedì, 16 aprile 2012

La via delle fontane di Merano



Merano vanta un'acqua potabile eccezionale. Per ricordare l'importanza di questa risorsa, le Giardinerie Comunali hanno dato vita alla „Via delle fontane“, un percorso che si snoda attraverso il centro storico, il quartiere Steinach e le Passeggiate passando per 12 fontane.

Orario: 10.00 – 11.30

Punto di ritrovo: Azienda di Soggiorno di Merano

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: iscrizione max. 20 persone,

presso l'Azienda di Soggiorno di Merano,

tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

Escursione panoramica



Una breve escursione guidata per raccogliere informazioni interessanti sul paese e i suoi abitanti, sulle numerose possibilità per il tempo libero e gli itinerari escursionistici a Naturno e dintorni.

Orario: 10.00 – 13.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Naturno

Informazioni e iscrizioni: non è necessario iscriversi.

Associazione turistica Naturno,

tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Nordic-Walking-Technikkurs mit Trainer Thomy



Nordic-Walking ist die perfekte Kombination aus Fitness und Vergnügen an der frischen Luft. Erlernen Sie die richtige Nordic-Walking-Technik mit speziellen Tipps & Tricks von unserem diplomierten Nordic-Walking-Trainer Thomy.

Uhrzeit: 9.30 – ca. 12.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Schenna

Teilnahmegebühr: € 7,00 pro Person

Info & Anmeldung: innerhalb des Vortages, Tourismusverein Schenna,

Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Gemeinsam bewegen und trinken



Dieses Event steht ganz im Zeichen der Bewegung. Lassen Sie sich von den Sportlehrern und Experten der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung sowie von Dr. Alfred Psailer in die Thematik einführen und lernen sie mehr über die gesundheitsfördernde Wirkung des Trinkens. Als krönenden Abschluss serviert die Fachschule Frankenberg gesunde Durstlöscher.

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Treffpunkt: in der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung, Bildungszentrum Frankenberg

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Bildungszentrum Frankenberg, Tisens,

Tel.: +39 0473 920 962, www.fachschule-frankenber.it

Radtour rund um Naturns



Der flache Talboden zwischen dem Reschenpass und Meran mit seinem einzigartigen Bergpanorama ist ideal für eine entspannte Radtour. Diese geführte Tour ist ein besonderer Genuss für Liebhaber der langsamen Gangart mit einmaliger Aussicht auf herrschaftliche Ansitze und eindrucksvolle Burgen.

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Treffpunkt: Ötzi Bike Academy Naturns

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Nischler Klaus, Tel.: +39 347 1300 926, oder Tourismusverein Naturns,

Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Corso d'introduzione al nordic walking



Il nordic walking è la combinazione perfetta tra benessere e divertimento all'aria aperta. Thomy, il nostro istruttore di nordic walking, sarà lieto di insegnarvi la tecnica giusta e darvi utili consigli per praticare al meglio questa sana attività.

Orario: 9.30 – 12.30 (circa)

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Schenna

Quota d'iscrizione: € 7,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: entro il giorno precedente, Associazione turistica di Schenna,

tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Bere molto e fare movimento



Questo evento è all'insegna del movimento. Gli insegnanti di educazione fisica della scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare assieme al dott. Alfred Psailer vi guideranno alla scoperta di questa tematica e vi spiegheranno gli effetti benefici di una costante assunzione di liquidi. Per concludere in bellezza, la scuola professionale Frankenberg servirà una bevanda sana e dissetante.

Orario: 19.00 – 20.30

Punto di ritrovo: Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare, Scuola professionale "Frankenberg"

Informazioni e iscrizioni: non è necessario iscriversi.

Scuola professionale "Frankenberg", Tesimo,

tel.: +39 0473 920 962, www.fachschule-frankenber.it

Escursione in bici nei dintorni di Naturno



Con i suoi pendii coperti di meli e il panorama mozzafiato offerto dalle montagne circostanti, la vallata tra il Passo Resia e Merano è il luogo ideale per un rilassante giro in bicicletta. Appuntamento di particolare interesse è il nostro tour guidato che offre una splendida vista sul residenze signorili e imponenti castelli.

Orario: 10.00

Punto di ritrovo: Ötzi Bike Academy Naturno

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Nischler Klaus, tel.: +39 347 1300 926, o presso l'Associazione turistica di Naturno, tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Besuch des Biobauernhofs Oberniederhof



Am denkmalgeschützten Archehof „Oberniederhof“ im Schnalstal gibt es nicht nur seltene und vom Aussterben bedrohte Tierrassen zu sehen. Die Bäuerin Petra führt sie zudem in die Arbeitsweisen am Bauernhof ein. Eine Verkostung der hofeigenen Bio-Produkte rundet den Besuch ab.

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Oberniederhof in Unser Frau 34 /Schnalstal.

Teilnahmegebühr: 6,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Familie Tappeiner, Tel.: +39 335 7086786, oder Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077,

www.naturns.it

Fitness Check im Fitness Center der Terme Meran



Fit und vital in den Frühling: Vorgespräch mit einem Fitnesstrainer sowie Fitness-Kardiotest, Dehnungstest und Belastbarkeit der Muskeln.

Diese Veranstaltung findet auch am 20. April 2012 statt.

Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Terme Meran

Teilnahmegebühr: € 32,00 pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich.

Therme Meran, Tel.: +39 0473 252 000, www.thermemeran.it

Dienstag, 17. April 2012

Mit dem Apfel Gesundheit genießen



„Mit dem Apfel Gesundheit genießen“ ist das Motto dieser Führung. Lernen Sie auf einer Wanderung und bei einer Apfelverkostung durch die Apfelwiesen in Naturns mehr über die Anbaumethoden dieser Symbolfrucht für Vitalität und Gesundheit kennen.

Uhrzeit: 10.00 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Info & Anmeldung: Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Visita della fattoria a Madonna di Senales



Presso il Maso “Oberniederhof” in Val Senales si possono ammirare specie di animali rare e in via di estinzione. Inoltre, la padrona di casa vi farà conoscere anche il lavoro presso il maso di un tempo e di oggi. Infine, i visitatori potranno degustare prodotti biologici di produzione del Maso.

Orario: 10.00 – 12.00

Punto di ritrovo: Maso Oberniederhof a Madonna 34 /Val Senales.

Quota d'iscrizione: € 6,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Famiglia Tappeiner, tel.: +39 335 7086786, o presso l'Associazione turistica di Naturno, tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Fitness check al Fitness Center delle Terme Merano



Per affrontare la primavera in forma e con vitalità: colloquio preliminare con un istruttore di fitness e test cardiovascolare, test di flessibilità e di forza muscolare. Questa manifestazione si terrà anche il 20 aprile 2012.

Orario: 14.00 – 17.00

Punto di ritrovo: Terme Merano

Quota d'iscrizione: € 32,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: è necessario iscriversi

Terme Merano, tel.: 0473 252 000, www.termemerano.it

Martedì, 17 aprile 2012

Una mela al giorno...



Un tour guidato all'insegna delle proprietà benefiche della mela. Durante l'escursione e una degustazione tra i meleti di Naturno imparerete a conoscere i metodi di coltivazione della mela, frutto simbolo di vitalità e salute.

Orario: 10.00 – 12.30

Punto di ritrovo: Associazione turistica Naturno

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Naturno, tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Blütenmeer – Radwanderung



Jedes Jahr wieder verwandelt die Apfelbaumblüte das gesamte Etschtal in ein zauberhaftes Blütenmeer. Unsere geführte Radwanderung führt Sie durch das blühende Etschtal, vorbei an den Gemeinden Lana, Burgstall und Gargazon. Krönender Abschluss der Radwanderung bildet eine Spargelführung.

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Treffpunkt: Sportzone Niederlana

Teilnahmegebühr: € 12,00 für Erwachsene (Leihrad auf Vorbestellung + € 5,00), € 8,00 für Kinder

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung.
Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Wanderung mit der Vintschger Typenlehre



Lassen Sie sich von den Referenten Astrid Schönweger und Dr. Ulrich Gutweniger in das uralte Wissen der Vintschger Typenlehre eingewiesen. Bei dieser gemütlichen Wanderung mit herrlichem Bergpanorama werden Sie nicht nur die frische Luft und die Umgebung genießen sondern auch Ihr eigenes Wesen erkennen.

Uhrzeit: 9.00 Uhr (Dauer ca. 6 Stunden – bitte Lunchpaket mitnehmen)

Treffpunkt: Kurverwaltung Meran

Teilnahmegebühr: € 10,00

Info & Anmeldung: Kurverwaltung Meran,
Tel.: 0473 272 000, www.meran.eu

Bewegung, Kraft und Stille



Auf einem Streifzug durch Dorf Tirol begleitet Katharina Ladurner alle Teilnehmer der Wanderung zu verschiedenen Kraftplätzen und gibt Tipps für Energiemassage-Anwendungen für zu Hause. Denn sanfte Atem- und Bewegungsübungen bringen innere Ruhe und schärfen die Sinneswahrnehmung.

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol

Teilnahmegebühr: € 8,00 pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung bis 17 Uhr des Vortages.
Tourismusverein Dorf Tirol, Tel.: +39 0473 923 314,
www.dorf-tirol.it

Tour in bicicletta in un mare di fiori



Ogni anno i meli in fiore trasformano l'intera Val d'Adige in un incantevole mare di fiori. Il nostro tour in bicicletta guidato vi accompagna attraverso questa splendida valle, passando per i paesi di Lana, Postal e Gargazzone alla scoperta del mondo degli asparagi.

Orario: 14.00

Punto di ritrovo: Zona sportiva, Lana di Sotto

Quota d'iscrizione: € 12,00 per adulti (biciclette su prenotazione + € 5,00), € 8,00 per bambini

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lana e dintorni,
tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Escursione nel segno della tipologia



Lasciatevi guidare dai referenti Astrid Schönweger e il dott. Ulrich Gutweniger alla scoperta delle antiche conoscenze della tipologia. Durante questa tranquilla escursione circondati da un panorama mozzafiato, oltre a gustarvi l'aria fresca e l'ambiente, imparerete a conoscere meglio anche voi stessi.

Orario: 9.00 (durata circa 6 ore – pranzo al sacco)

Punto di ritrovo: Azienda di Soggiorno di Merano

Quota d'iscrizione: € 10,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Azienda di Soggiorno di Merano,
tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu

Movimento, forza e silenzio



Passaggiando per il paese di Tirolo, Katharina Ladurner accompagna i partecipanti dell'escursione alla scoperta dei luoghi energetici fornendo utili consigli riguardo a massaggi energetici da praticare a casa. Eseguire delicati esercizi di respirazione e movimento, infatti, dona tranquillità interiore e affina la percezione sensoriale.

Orario: 10.00 – 13.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Tirolo

Quota d'iscrizione: € 8,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente.
Associazione turistica di Tirolo,
tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder lernen genauer hinzuhören und besser zu spüren was man braucht: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Treffpunkt: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: innerhalb des Vortages,

Tourismusverein Tisens-Prissian,

Tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Kulinarische Genusswanderung mit Irmgard Moosmair



Genuss für alle Sinne verspricht die kulinarische Frühlingswanderung mit Irmgard Moosmair, bei der alle Beteiligten Altbewährtes und Traditionelles auf neue Art und Weise entdecken und genießen können.

Uhrzeit: 10.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Teilnahmegebühr: € 15,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Naturns,

Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Mittwoch, 18. April 2012

Schnuppertag Thermalinhalationen in der Therme Meran



Erklärungen zum Thermalwasser und zur Thermalinhalation mit dem Sanitätsdirektor Dr. Salvatore Lo Cunsolo sowie die Möglichkeit kostenlos eine Inhalation zu testen.

Diese Veranstaltung findet auch am 27. April 2012 statt.

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Therme Meran

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos.

Therme Meran, Tel.: +39 0473 252 000, www.thermemeran.it

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato.

Orario: 14.30

Punto di ritrovo: Impianto Kneipp di Prissiano

Informazioni e iscrizioni: entro il giorno precedente,

Associazione turistica Tesimo-Prissiano,

tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Escursione gastronomica con Irmgard Moosmair



Un'esperienza che coinvolge tutti i sensi: ecco come si presenta l'escursione gastronomica primaverile guidata da Irmgard Moosmair. I partecipanti scopriranno e conosceranno antiche e consolidate tradizioni in veste del tutto nuova.

Orario: 10.00 – 15.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Naturno

Quota d'iscrizione: € 15,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Naturno,

tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Mercoledì, 18 aprile 2012

Giornata di prova per le inalazioni termali presso le Terme Merano



Il Direttore Sanitario Dr. Salvatore Lo Cunsolo parlerà dell'acqua termale e delle inalazioni termali. Si potrà fare inoltre un'inalazione gratuita per conoscere questo tipo di trattamento.

Questa manifestazione si terrà anche il 27 aprile 2012.

Orario: 10.00 – 12.00

Luogo: Terme Merano

Informazioni e iscrizione: la partecipazione è gratuita

Terme Merano, tel.: 0473 252 000, www.termemerano.it

Geschütztes Barfußlaufen: Wanderung mit FiveFingers



Die vom Naturser Robert Fliri entwickelten Five-Fingers Zehenschuhe sind als „Handschuhe für die Füße“ konzipiert. Das einzigartige Design ermöglicht es, die Umwelt auf ganz neue und gesunde Art zu erlaufen bei einer geführten Wanderung auf dem „Herrschaftsweg“ – mit der Wanderführerin Katharina Ladurner.

Uhrzeit: 9.30 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol

Teilnahmegebühr: € 10,00 pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung bis 17 Uhr des Vortages.

Tourismusverein Dorf Tirol, Tel.: +39 0473 923 314,

www.dorf-tirol.it

Rundwanderung zum Knottnkino



Mit einem unserer geprüften Wanderführer geht es, ausgehend vom Parkplatz in Hafling/Dorf, Richtung „Knottnkino“ in Vöran. Das „Naturkino“ bezaubert mit seinem einzigartigen Panoramablick auf die Bergwelt Südtirols. Unterwegs erfahren Sie allerlei Neues und Interessantes über Land und Leute.

Uhrzeit: 9.30 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Hafling/Dorf

Info & Anmeldung: Anmeldung bis 16.00 Uhr des Vortages.

Tourismusverein Hafling-Vöran-Meran 2000,

Tel.: +39 0473 279 457, www.hafling.com

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder lernen genauer hinzuhören und besser zu spüren was man braucht: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Treffpunkt: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages,

Tourismusverein Tisens-Prissian,

Tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Scalzi ma protetti: escursione con le innovative FiveFingers



Le scarpe Five-Fingers, inventate da Robert Fliri di Naturno, sono concepite come dei “guanti per piedi”. Con il loro design unico, queste scarpe permettono di tastare il terreno con i piedi in modo sano e del tutto rivoluzionario. Durante un'escursione con la nostra guida Katharina Ladurner potrete provare questo modo del tutto nuovo di camminare.

Orario: 9.30 – 12.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Tirol

Quota d'iscrizione: € 10,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: iscrizione fino alle ore 17 del giorno precedente. Associazione turistica Tirol,

tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Escursione ad anello al “cinema natura”



Partendo dal parcheggio di Avelengo, una delle nostre guide qualificate vi porterà a conoscere il “cinema natura” a Verano che con il suo spettacolare panorama sulle montagne altoatesine incanta i suoi spettatori. Durante l'escursione vi verranno inoltre fornite informazioni e curiosità sui paesi circostanti e i loro abitanti.

Orario: 9.30 – 15.00

Punto di ritrovo: Parcheggio di Avelengo Paese

Informazioni e iscrizioni: iscrizione fino alle ore 16.00 del giorno precedente. Associazione turistica Avelengo-Verano-Merano 2000, tel.: +39 0473 279 457, www.hafling.com

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato.

Orario: 14.30

Punto di ritrovo: Impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: entro il giorno precedente,

Associazione turistica Tesimo-Prissiano,

tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Geführte Führung durch den Kräutergarten von Meran



Der einzige öffentliche Kräutergarten Südtirols liegt in herrlicher Lage am historischen Tappeinerweg, 60 Meter über der Altstadt von Meran. Unsere Führung gibt Ihnen Einblick in die vielfältige und manchmal kuriose Welt der Gewürzpflanzen und Heilkräuter des Gartens, mit Anleitung zur Anwendung für zu Hause.

Uhrzeit: 10.00 – 11.30/12.00 Uhr

Treffpunkt: Kurverwaltung Meran

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung max. 15 Personen.

Kurverwaltung Meran, Tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu

Verkostung hofeigener Käsesorten



Am Brandhof in Naturns erfahren sie aus erster Hand alles Wissenswerte rund um die Käseherstellung, von der Milchgewinnung bis zum fertigen Produkt. Abgerundet wird die Führung mit einer Käseverkostung der Eigenproduktionen des Brandhofes.

Uhrzeit: 12.30 Uhr

Treffpunkt: Brandhof, Nörderberg, Naturns

Teilnahmegebühr: € 8,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Naturns,

Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it oder

Brandhof, Tel.: +39 0473 668 225

Wanderung zum Bio-Bauernhof „Niedersteinhof“



Walter Moosmair, Italiens Jungbergbauer des Jahres 2007, lässt die Gäste hinter die Kulissen seines Bio-Bauernhofes blicken und lädt Sie dazu ein, mehr über den Lebensalltag eines Bergbauern zu erfahren. Es werden typische Produkte aufgetischt und verkostet, wie etwa die Milchprodukte der einzigen Biokäserei Südtirols im Passeiertal.

Uhrzeit: 09.00 – 16.00 Uhr; davon ca. 3,5 Stunden Gehzeit hin und retour (300 Höhenmeter)

Treffpunkt: Tourismusbüro St. Leonhard

Teilnahmegebühr: € 12,50 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Passeiertal,

Tel.: +39 0473 656 188, www.passeiertal.it

Visita guidata al giardino delle erbe aromatiche di Merano



L'unico giardino altoatesino delle erbe aromatiche aperto al pubblico si trova in una splendida posizione sulla storica passeggiata Tappeiner, a 60 m sopra il centro di Merano. La nostra guida vi racconterà delle proprietà curative e delle particolarità delle erbe aromatiche e officinali del giardino, con utili consigli da seguire anche a casa.

Orario: 10.00 – 11.30/12.00

Punto di ritrovo: Azienda di Soggiorno di Merano

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: iscrizione max. 15 persone. Azienda

di Soggiorno di Merano, tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

Degustazione di formaggi del maso



Presso il Maso Brandhof di Naturno scoprirete tutto ciò che c'è da sapere sulla produzione di formaggio, dalla mungitura al prodotto finito. Fiore all'occhiello della visita è una degustazione dei formaggi di produzione del Maso Brandhof.

Orario: 12.30

Punto di ritrovo: Maso Brandhof, Monte Tramontana, Naturno

Quota d'iscrizione: € 8,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Naturno,

tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info oppure presso il

maso Brandhof, tel.: +39 0473 668 225

Escursione all'agriturismo biologico „Niedersteinhof“



Walter Moosmair, miglior giovane contadino di montagna d'Italia del 2007, farà conoscere ai suoi ospiti il suo agriturismo biologico che potranno così farsi un'idea della vita quotidiana in alta quota. In quest'occasione il maso offre prodotti contadini tipici come ad esempio i latticini dell'unico caseificio biologico altoatesino in Val Passiria.

Orario: 09.00 – 16.00; circa 3,5 ore di cammino andata e ritorno.

Punto di ritrovo: Associazione turistica San Leonardo in Passiria

Quota d'iscrizione: € 12,50 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Val Passiria,

tel.: +39 0473 656 188, www.valpassiria.it

UnKräutermarkt!



Ganz im Zeichen der Kräuter und Unkräuter steht dieser kleine Markt im Dorfzentrum von Schenna. Zu Bestaunen gibt es Samen alter traditionsreicher Sorten, verschiedenste Kräuter und Raritäten. Bei einer Kräuterführung (11,00 und 15,00 Uhr) erfahren Sie Wissenswertes rund um die wertvollen Delikatessen am Wegesrand.

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Raiffeisenplatz Schenna Dorfzentrum

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Tourismusverein Schenna, Tel.: +39 0473 945 669,

www.schenna.com

Natürlich. Authentisch. Biologisch.



Bei einer Führung durch das „theiner's garten BIO Vitalhotel****s“, dem 1. Klimahotel Europas, erfahren Sie Wissenswertes rund um die biologische Bauweise und die nachhaltige Philosophie des Hauses. Abgerundet wird das Event von einem kleinen Bio-Imbiss mit Getränk im Hotel.

Uhrzeit: 16.00 Uhr

Treffpunkt: Rezeption von theiner's garten BIO Vitalhotel****s Gargazon

Teilnahmegebühr: Erwachsene 15,00 €,

Kinder (10-15 Jahre) 7,50 €

Info & Anmeldung: theiner's garten BIO Vitalhotel****s,

Tel.: +39 0473 490 880, www.theinersgarten.it

Wildkräuter statt Unkräuter – erkennen, zubereiten, genießen...



Umgeben von Apfelbäumen und Weinreben wandern Sie entlang des historischen Unterwirthshofes in Lana. Erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Wildkräuter, ihren Naturstandort und eine schmackhafte Zubereitung. Eine Verkostung von Wildkräutern rundet die Veranstaltung ab.

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Treffpunkt: Kräutergarten Millefolium Lana

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung,

Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Mercatino di erbe ed erbacce



Erbe ed erbacce: sono loro i protagonisti di questo piccolo mercatino nel cuore del paese di Scena. A questo mercato si possono ammirare ed acquistare i semi di specie antiche e tradizionali, diverse erbe aromatiche e altre rarità. Durante una visita guidata scoprirete tutto ciò che c'è da sapere riguardo alle prelibatezze che crescono lungo strade e sentieri.

Orario: 10.00 – 17.00

Punto di ritrovo: Piazza Raiffeisen, centro storico di Scena

Informazioni e iscrizioni: non è necessario prenotarsi.

Associazione turistica Scena, tel.: +39 0473 945 669,

www.schenna.com

Naturale. Autentico. Biologico.



Una visita guidata attraverso il “theiner's garten BIO Vitalhotel****s“, il primo Klimahotel d'Europa, vi permette di scoprire tutto ciò che c'è da sapere sull'edilizia ecosostenibile e la filosofia dei gestori all'insegna della sostenibilità. Fiore all'occhiello dell'evento è una piccola merenda biologica con bevanda presso l'Hotel.

Orario: 16.00

Punto di ritrovo: alla reception dell'hotel theiner's garten BIO Vitalhotel****s Gargazzone

Quota d'iscrizione: adulti 15,00 €, bambini (10-15 anni) 7,50 €

Informazioni e iscrizioni: theiner's garten BIO Vitalhotel****s,

tel.: +39 0473 490 880, www.theinersgarten.it

Erbacce o erbe selvatiche?



Come riconoscerle, prepararle e impiegarle

Circondati da meleti e vitigni questa escursione vi porta lungo lo storico Maso Unterwirthshof di Lana. Scoprirete tutto ciò che c'è da sapere riguardo alle erbe selvatiche, i luoghi in cui crescono e come impiegarle in cucina. L'escursione si concluderà con una degustazione di erbe.

Orario: 15.00

Punto di ritrovo: Giardino delle erbe Millefolium, Lana

Quota d'iscrizione: 10,00 € a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lana e dintorni, tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Frühlingserwachen im Labyrinthgarten Kränzelhof



In der Atmosphäre der belebenden Kraft des Labyrinthgartens im Kränzelhof können die Besucher zusammen mit der Kontemplationslehrerin Edeltraud Kiebacher die spirituelle Dimension dieser lebendigen Skulptur erfahren und erspüren.

Uhrzeit: 10.30 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Labyrinthgarten Kränzelhof Tschermes

Teilnahmegebühr: 12,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung,
Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Zeitreise durch die 700-jährige Hofgeschichte des Oberriederhofs



Am denkmalgeschützten Archehof „Oberriederhof“ im Schnalstal gibt es nicht nur seltene und vom Aussterben bedrohte Tierrassen zu sehen. Die Bäuerin Petra führt sie zudem in die Arbeitsweisen von früher und heute am Bauernhof ein. Eine Verkostung der hofeigenen Bio-Produkte rundet den Besuch ab.

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Oberriederhof in Unser Frau 34 /Schnalstal.

Teilnahmegebühr: 6,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Familie Tappeiner, Tel.: +39 335 7086786,
oder Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077,
www.naturns.it

Donnerstag, 19. April 2012

Wanderung mit Qi Gong



Erleben Sie die stärkende Wirkung des chinesischen Qi Gong auf Gesundheit und Vitalität. Im Rahmen unserer geführten Wanderung erhalten Sie eine Einführung in diese Bewegungstechnik und erfahren ihre wohltuende Wirkung.

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol

Teilnahmegebühr: € 8,00 pro Person

Info & Anmeldung: bis 17 Uhr des Vortages. Tourismusverein Dorf Tirol, Tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

La primavera nel giardino labirinto del Maso Kränzelhof



Immersi nell'atmosfera vitalizzante del giardino labirinto, accompagnati da Edeltraud Kiebacher, i visitatori potranno esplorare questa scultura viva. A conclusione dell'evento si brinderà all'arrivo della primavera con un bicchiere di vino di produzione del maso.

Orario: 10.30 – 12.00

Punto di ritrovo: Giardino labirinto maso Kränzelhof a Cermes

Quota d'iscrizione: 12,00 € a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lana e dintorni,
tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Viaggio attraverso i 700 anni di storia del Maso Oberriederhof



Presso il Maso „Oberriederhof“ in Val Senales si possono ammirare specie di animali rare e conoscere il lavoro presso il maso di un tempo e di oggi. Infine, i visitatori potranno degustare prodotti biologici di produzione del Maso.

Orario: 10.00 – 12.00

Punto di ritrovo: Maso Oberriederhof a Madonna 34 /Val Senales.

Quota d'iscrizione: € 6,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Famiglia Tappeiner,
tel.: +39 335 7086786, o presso l'Associazione turistica di Naturno, tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Giovedì, 19 aprile 2012

Escursione con Qi Gong



Scoprite l'effetto energizzante dei movimenti fluidi della disciplina cinese del Qi Gong che dona salute e vitalità. Provate gli effetti benefici di questa centenaria disciplina cinese.

Orario: 10.00 – 13.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Tirolo

Quota d'iscrizione: € 8,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente.
Associazione turistica Tirolo,
tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Spirituelle Wanderung mit Buchautor, Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler



Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler nimmt Sie mit auf seine spirituelle Reise in das Tal der jungen Etsch in das Dorf Tschengels. Abgerundet wird die Wanderung mit einem romantischen Hafenkonzert von Heidi Pixner unter blühenden Bäumen. Anschließend Besuch der Tschengelsburg.

Uhrzeit: 09.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Algund

Teilnahmegebühr: € 28,00 (ohne Bahnfahrt) inkl. Führung, Musik und Verpflegung.

Info & Anmeldung: Tourismusverein Algund

Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com

Hofbesichtigung beim Kamperhof



Bauer Ulrich führt Sie durch seinen Hof in Hafling, der sich ganz auf die Viehhaltung spezialisiert hat. Erfahren Sie mehr über den bäuerlichen Alltag eines Bergbauers und seiner Familie. Als krönenden Abschluss der Führung gibt es eine kleine Verkostung.

Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr

Treffpunkt: Kamperhof

Teilnahmegebühr: Freiwilliger Unkostenbeitrag

Info & Anmeldung: bis 16 Uhr des Vortages.

Tourismusverein Hafling-Vöran-Meran 2000,

Tel.: +39 0473 279 457, www.hafling.com

Wildkräuterwochen – Einheimisch und gesund



Wie jedes Jahr im April können Sie sich auch dieses Jahr von den Wildkräuter-Kreationen der Köche in den Restaurants und Gastwirtschaften in Lana, Vigiljoch, Völlan und Prissian verwöhnen lassen. Für die Gerichte werden ausschließlich Wildkräuter verwendet, die von erfahrenen Bäuerinnen und Bauern in der Umgebung gesammelt werden.

Uhrzeit: 19.04. – 06.05.2012

Treffpunkt: Restaurants in Lana/Völlan, Vigiljoch, Prissian

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung,

Tel.: +39 0473 561 770, www.wildkraeuter.it

Escursione spirituale con Karl Perfler



La guida in ambito naturalistico e paesaggistico Karl Perfler vi accompagnerà in un viaggio spirituale nella valle dove nasce l'Adige e il paese di Cengles. Fiore all'occhiello dell'evento sarà un concerto romantico d'arpa eseguito da Heidi Pixner sotto gli alberi in piena fioritura.

Orario: 09.00 – 17.00

Punto di ritrovo: stazione di Lagundo

Quota d'iscrizione: € 28,00 (senza viaggio in treno) incl. guida, musica, ingresso e merenda

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica di Lagundo,

tel.: +39 0473 448 600, www.lagundo.com

Visita al Maso Kamperhof



Ulrich, agricoltore e padrone di casa, vi guiderà attraverso il suo maso ad Avelengo specializzato nell'allevamento del bestiame. In questo modo otterrete uno scorcio sulla vita quotidiana della sua famiglia al maso d'alta quota. Fiore all'occhiello della visita sarà una piccola degustazione.

Orario: 10.30 – 11.30

Punto di ritrovo: Maso Kamperhof

Quota d'iscrizione: contributo libero

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 16 del giorno precedente. Associazione turistica Avelengo-Verano-Merano 2000,

tel.: +39 0473 279 457, www.hafling.com

Settimane delle erbe selvatiche: prodotti genuini della nostra terra



Come ogni anno in aprile, anche quest'anno potrete gustare le squisite creazioni a base di erbe selvatiche realizzate dagli chef dei ristoranti e alberghi di Lana, S. Vigilio, Foiana e Prissiano. Per la preparazione dei piatti si utilizzano esclusivamente erbe selvatiche fornite da contadini e contadine esperti.

Data: 19.04. – 06.05.2012

Punto di ritrovo: ristoranti a Lana/Foiana, San Vigilio, Prissiano

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lana e dintorni,

tel.: +39 0473 561 770, www.wildkraeuter.it

Weinbergseminar



Beim Weinbergseminar in Dorf Tirol erfahren Sie Wissenswertes über den Wein und dessen Anbau im Rahmen eines Spazierganges durch die Weinberge mit anschließender Verkostung.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol

Teilnahmegebühr: € 7,00 pro Person

Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages bis 17 Uhr, Tourismusverein Dorf Tirol, Tel.: +39 0473 923 314,

www.dorf-tirol.it

Honig, ein süßes und wertvolles



Geschenk der Natur

Einblicke in die faszinierende Welt der Bienen erfahren die Teilnehmer der Marlinger Tagung „Honig, ein süßes und wertvolles Geschenk der Natur“ von Imker Georg Eller. Bei der anschließenden Verkostung von Imkerei-Produkten wird der Einsatz von Honig im Bereich der Gesundheitsförderung beleuchtet.

Uhrzeit: 9.30 – ca. 12.30 Uhr

Treffpunkt: Kirchplatz in Marling, vor der Tourismusinformation

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person mit GuestCard

Info & Anmeldung: Anmeldung bis 17.00 Uhr des Vortags. Tourismusverein Marling Tel.: +39 0473 447 147,

www.marling.info

Der Meraner Brunnenweg



Der Meraner Brunnenweg wurde von der Meraner Stadtgärtnerei gemeinsam mit Historikerin Renate Abram erarbeitet und steht ganz im Zeichen des exzellenten Trinkwassers der Kurstadt. Im Rahmen dieses Events bietet die Vereinigung „UPAD Tempo Libero“ geführte Touren entlang der Stationen dieses lehrreichen Themenweges mit abschließender Filmvorführung.

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Kornplatz

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung max. 20 Personen.

Kurverwaltung Meran, Tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu oder UPAD Meran, Tel.: +39 0473 230 699

Seminario sulla viticoltura



Il seminario sulla viticoltura a Tirolo, che prevede una passeggiata attraverso i vigneti e una degustazione, fornirà informazioni interessanti sul vino e la viticoltura.

Orario: 14.30

Punto di ritrovo: Associazione turistica Tirolo

Quota d'iscrizione: € 7,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente. Associazione turistica Tirolo, tel.: 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Il miele: un regalo della natura dolce e prezioso



Nel corso del convegno “Il miele: un regalo della natura dolce e prezioso” a Marleno, l'apicoltore Georg Eller vi porterà alla scoperta dell'affascinante mondo delle api. A seguire, durante la degustazione si parlerà dell'impiego del miele nel campo della salute.

Orario: 9.30 – 12.30 circa

Punto di ritrovo: piazza della chiesa a Marleno, di fronte all'Associazione turistica

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona con GuestCard

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Marleno, entro le ore 17.00 del giorno precedente, tel.: +39 0473 447 147, www.marleno.info

La via delle fontane di Merano



La Via delle Fontane si snoda nel centro antico e nuovo della città e ricostruisce la storia di alcune dei 69 fontane e dell'acqua potabile di Merano. Ideata dalle Giardinierie Comunali di Merano e curata dalla storica Renate Abram, „UPAD Tempo Libero“ ne propone una visita guidata insieme a un breve filmato di Gigi Bortoli sui dintorni di Merano.

Orario: 10.00 – 12.00

Punto di ritrovo: piazza del Grano

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: iscrizione max. 20 persone, presso l'Azienda di Soggiorno di Merano, tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu oppure UPAD Merano, tel.: +39 0473 230 699

Five Fingers-Wanderung und Fußreflexzonenmassage



Erleben Sie den Effekt der Fünf-Zehen-Schuhe auf der „Five Fingers Wanderung“ in Naturns. Die vom Naturser Robert Fliri entworfenen Zehenschuhe unterstützen die natürliche Art des Gehens und schützen zugleich die Fußsohle. Abschließend erhalten Sie eine Einführung in die Kunst der Fußreflexzonenmassage.

Uhrzeit: 10.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Teilnahmegebühr: € 10,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Naturns,

Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Die Gesundheitslehre nach Kneipp zum Kennenlernen



Lernen Sie in Schenna die Kneippsche Gesundheitslehre kennen. Mit täglich kleinen Anwendungen nach Kneipp, Heilkräutern, Wasseranwendungen, gesunder Ernährung und thermischen Reizen lässt sich der Alltagsstress besser bewältigen.

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Oberhaslerhof, Schenna

Teilnahmegebühr: € 9,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna,

Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder lernen genauer hinzuhören und besser zu spüren was man braucht: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Treffpunkt: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages,

Tourismusverein Tisens-Prissian,

Tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Escursione con scarpe Five Fingers e massaggio riflessologico plantare



Scoprite il singolare effetto delle scarpe a cinque dita durante questa escursione a Naturno. Dall'idea di Robert Fliri, originario di Naturno, nascono queste particolari scarpe a cinque dita che sostengono il movimento naturale della camminata proteggendo allo stesso tempo la pianta del piede. La giornata si conclude con una panoramica introduttiva sull'arte del massaggio riflessologico plantare.

Orario: 10.00 – 15.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Naturno

Quota d'iscrizione: € 10,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Naturno,

tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Conoscere il metodo Kneipp



A Scena avrete l'occasione di conoscere il metodo Kneipp. Sono i piccoli gesti quotidiani, i trattamenti Kneipp, le erbe officinali, l'idroterapia, l'alimentazione sana e gli stimoli termici il modo migliore per combattere lo stress quotidiano.

Orario: 15.00 – 17.00

Punto di ritrovo: Maso Oberhaslerhof, Schenna

Quota d'iscrizione: € 9,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Schenna,

tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato.

Orario: 14.30

Punto di ritrovo: Impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: entro il giorno precedente,

Associazione turistica Tesimo-Prissiano,

tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Wildkräuter Gala-Abend



Zum Auftakt der Wildkräutertage Lana findet ein Wildkräuter Gala-Abend statt, bei dem ausschließlich Produkte von den Bauern der Umgebung verwendet werden. Die Wildkräutertage dienen zur Aufwertung der wilden Kräuter und Gemüsesorten, wie sie auch in der traditionellen Südtiroler Küche Verwendung finden.

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung,
Tel.: +39 0473 561 770, www.wildkraeuter.it

Der Südtiroler Apfel... knackig, saftig & frisch



Erfahren Sie mehr über die heilenden und gesunden Eigenschaften dieser Frucht. Apfelführung und Besichtigung des Südtiroler Obstbaumuseums Lana.

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Treffpunkt: Obstbaumuseum Lana

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung,
Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Wärmstens empfohlen: Die Saunalandschaft der Therme Meran. Donnerstag ist Damentag



Die Wärme der Sauna wirkt entspannend auf Körper und Geist und stärkt das Immunsystem. In der Saunawelt der Therme Meran stehen verschiedene Saunas zur Auswahl: Eine finnische Sauna, drei Dampfbäder (zwei im Innenbereich, eines im Parkbereich), ein Sanarium, eine Soleinhalation sowie eine finnische Blockhaussauna im Freien bieten abwechslungsreiche Saunagänge. Neben mehreren Kaltwasser-Becken gibt es auch eine besondere Art der Abkühlung: Im Schneeraum rieselt es Schnee von der Decke wie inmitten der Südtiroler Gletscherwelt.

Diese Veranstaltung findet auch am 26. April 2012 statt.

Uhrzeit: 13.00 – 22.00 Uhr

Ort: Therme Meran

Eintritt: € 17,50 pro Person für 2 Stunden

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Therme Meran, Tel.: +39 0473 252 000, www.thermemeran.it

Serata di gala all'insegna delle erbe selvatiche



All'inizio delle giornate dedicate alle erbe selvatiche a Lana si terrà una serata di gala durante la quale verranno proposti esclusivamente prodotti dei masi vicini. Lo scopo dell'iniziativa delle giornate dedicate alle erbe selvatiche è di valorizzare l'impiego di erbe e verdure selvatiche come vuole anche la cucina tradizionale altoatesina.

Orario: 19.30

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lana e dintorni,
tel.: +39 0473 561 770, www.wildkraeuter.it

La mela dell'Alto Adige: soda, succosa e fresca



Venite a saperne di più sulle proprietà curative e salutari di questo frutto. Guide nel mondo della mela e del Museo di frutticoltura di Lana.

Orario: 14.00

Punto di ritrovo: Museo della frutticoltura, Lana

Informazioni e iscrizioni: non è necessario prenotarsi.
Associazione turistica Lana e dintorni,
tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Caldamente raccomandata: sauna alle Terme Merano. Giovedì giornata delle signore



Il reparto sauna delle Terme Merano offre diversi tipi di sauna da sperimentare: una sauna finlandese, tre bagni di vapore (due all'interno ed uno nel parco), un sanarium, le inalazioni con acqua salina e una sauna finlandese all'aperto. In più: il giovedì è riservato alle donne.

Questa manifestazione si terrà anche il 26 aprile 2012.

Orario: 13.00 – 22.00

Luogo: Terme Merano

Ingresso: € 17,50 a persona per 2 ore

Informazioni e prenotazione: non è necessario prenotarsi
Terme Merano, tel.: 0473 250 000, www.termemerano.it

Freitag, 20. April 2012

Yoga Festival Meran – Yoga and Holistic European Meeting



Das 3-tägige Yoga Festival in Meran bietet eine Reihe von Seminaren, Kursen, Referaten, Woga und Yogatrekking sowie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Musik und Ayurveda- und Shiatsu-Massagen.

Außerdem: 2. Nationale Tagung „Yoga: die Kunst der Beziehung – wie wir nachhaltig wachsen können“ für Lehrpersonen, Fachleute und Eltern.

Uhrzeit: 7.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Kurhaus Meran

Teilnahmegebühr: kostenlos; spezifische Seminare gegen Bezahlung

Info: Kurverwaltung Meran

Tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu

Anmeldung zu Seminaren: www.yogafestival.it/merano

Der Wald als Erlebnisraum



Für alle, die in die Vielfalt der grünen Wälder eintauchen wollen, bietet die Wanderung „Der Wald als Erlebnisraum“ ein besonderes Erlebnis rund um diesen einzigartigen Lebensraum.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 14.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Info & Anmeldung: Tourismusverein Naturns,

Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Geheimnisse aus der Kräuterkirche: Löwenzahnwanderung und Verkostung



„Geheimnisse aus der Kräuterkirche“ werden auf der Löwenzahnwanderung von Naturführerin Elisabeth preisgegeben. Als krönender Abschluss findet am Zmaierhof eine Löwenzahn-Verkostung statt.

Uhrzeit: 10.15 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Schenna

Teilnahmegebühr: € 15,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna,

Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Venerdì, 20 aprile 2012

Yoga Festival Merano – Yoga and Holistic European Meeting



Durante i tre giorni dello Yoga Festival di Merano si organizzano seminari, corsi, conferenze, Woga e trekking Yoga. Molti gli espositori e i partecipanti, il tutto accompagnato da un programma di intrattenimento ricco e vario, con musica e massaggi di ayurveda e shiatsu. Inoltre: 2° Convegno Nazionale „Yoga: arte della relazione – come essere sostenibili“ per insegnanti, operatori del settore e genitori.

Orario: 7.00 – 19.00

Punto di ritrovo: Kurhaus Merano

Quota d'iscrizione: gratuito; seminari specifici a pagamento

Informazioni: Azienda di Soggiorno di Merano,

tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

Iscrizione ai seminari: www.yogafestival.it/merano

Le avventure del bosco



Le avventure del bosco è l'escursione ideale per tutti coloro che desiderano conoscere a fondo il mondo dei boschi: tuffatevi in un'avventura alla scoperta di questo particolare habitat naturale.

Orario: 10.00 – 14.00 circa

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Naturno

Informazioni e iscrizioni: non è necessario prenotarsi.

Associazione turistica di Naturno,

tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

I segreti dell'erbolario: alla scoperta del dente di leone



Durante l'escursione alla scoperta del dente di leone, Elisabeth vi svelerà i segreti su questa particolare erba. Fiore all'occhiello dell'escursione sarà una degustazione di prodotti a base di dente di leone.

Orario: 10.15

Punto di ritrovo: Associazione turistica Schenna

Quota d'iscrizione: € 15,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Schenna,

tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder genauer hinzuhören und besser zu spüren was man braucht: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Treffpunkt: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages,

Tourismusverein Tisens-Prissian,

Tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

„Wurzel, Knolle & Co. – die verborgene Wunderwelt“ in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff



Im Rahmen der Sonderausstellung der Gärten „Wurzel, Knolle & Co. – die verborgene Wunderwelt“ findet ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm statt, das Erstaunliches und Kurioses über das geheimnisvolle Reich des unterirdischen Pflanzenlebens verrät. Am Freitag, 27. April ab 16.00 Uhr führt die Kuratorin Dr. Karin Kompatscher durch die Ausstellung.

Öffnungszeiten: 9.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Besucherzentrum der Gärten

Teilnahmegebühr: € 14,80 (inkl. Garteneintritt)

Info & Anmeldung: Gärten von Schloss Trauttmansdorff

Tel.: +39 0473 235 730, www.trauttmansdorff.it

Eislochwanderung – Auf coolen Abwegen zu den Eislöchern oberhalb von Lana



Die Erlebnis- und Familienwanderung zu den sogenannten Eislöchern oberhalb von Lana führt vom Alten Brandiser Weinkeller auf dem Kreuzweg hinauf ins Eistal. Nach der Besichtigung der gut erhaltenen Eislöcher mit anschließender Speiseeiskostung geht es auf mittelalterlichen Wegen wieder ins Tal zurück.

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Treffpunkt: Alter Brandiser Weinkeller Niederlana

Teilnahmegebühr: € 9,00 Erwachsene, € 6,00 Kinder

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung,

Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato.

Orario: 14.30

Punto di ritrovo: Impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: entro il giorno precedente,

Associazione turistica Tesimo-Prissiano,

tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

„Radici, tuberi & Co. - Il prodigioso mondo invisibile“ nei Giardini di Castel Trauttmansdorff



Nell'ambito della mostra „Le radici, i tuberi le cipolle & co“ si offre un vasto programma quadro. Si possono scoprire i centri di energia di un dinamico mondo parallelo sotterraneo. Venerdì, 27 aprile alle ore 16.00 la curatrice Karin Kompatscher presenterà la mostra.

Orario d'apertura: 9.00 – 19.00

Punto di ritrovo: centro visitatori dei Giardini

Quota d'iscrizione: € 14,80 (incl. l'ingresso ai Giardini)

Informazioni e iscrizioni: Giardini di Castel Trauttmansdorff

tel.: +39 0473 235 730, www.trauttmansdorff.it

Escursione alla scoperta delle buche di ghiaccio di Lana



L'entusiasmante itinerario per famiglie alle cosiddette buche di ghiaccio sopra Lana porta dall'antica cantina Brandiser Weinkeller lungo il sentiero Kreuzweg alla valle del ghiaccio. Dopo aver visitato le buche di ghiaccio ancora in ottimo stato si torna in valle lungo percorsi medievali.

Orario: 14.00

Punto di ritrovo: vecchia cantina vinicola Brandis

Quota d'iscrizione: € 9,00 adulti, € 6,00 bambini

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lana e dintorni,

tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Samstag, 21. April 2012

Yoga Festival Meran – Yoga and Holistic European Meeting



Das 3-tägige Yoga Festival in Meran bietet eine Reihe von Seminaren, Kursen, Referaten, Woga und Yogatrekking sowie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Musik und Ayurveda- und Shiatsu-Massagen.

Außerdem: 2. Nationale Tagung „Yoga: die Kunst der Beziehung – wie wir nachhaltig wachsen können“ für Lehrpersonen, Fachleute und Eltern.

Uhrzeit: 7.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Kurhaus Meran

Teilnahmegebühr: kostenlos; spezifische Seminare gegen Bezahlung

Info: Kurverwaltung Meran

Tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

Anmeldung zu Seminaren: www.yogafestival.it/merano

Sabato, 21 aprile 2012

Yoga Festival Merano – Yoga and Holistic European Meeting



Durante i tre giorni dello Yoga Festival di Merano si organizzano seminari, corsi, conferenze, Woga e trekking Yoga. Molti gli espositori e i partecipanti, il tutto accompagnato da un programma di intrattenimento ricco e vario, con musica e massaggi di ayurveda e shiatsu.

Inoltre: 2° Convegno Nazionale „Yoga: arte della relazione – come essere sostenibili“ per insegnanti, operatori del settore e genitori.

Orario: 7.00 – 19.00

Punto di ritrovo: Kurhaus Merano

Quota d'iscrizione: gratuito; seminari specifici a pagamento

Informazioni: Azienda di Soggiorno di Merano,

tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

Iscrizione ai seminari: www.yogafestival.it/merano

Sonntag, 22. April 2012

Yoga Festival Meran – Yoga and Holistic European Meeting



Das 3-tägige Yoga Festival in Meran bietet eine Reihe von Seminaren, Kursen, Referaten, Woga und Yogatrekking sowie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Musik und Ayurveda- und Shiatsu-Massagen.

Außerdem: 2. Nationale Tagung „Yoga: die Kunst der Beziehung – wie wir nachhaltig wachsen können“ für Lehrpersonen, Fachleute und Eltern.

Uhrzeit: 7.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Kurhaus Meran

Teilnahmegebühr: kostenlos; spezifische Seminare gegen Bezahlung

Info: Kurverwaltung Meran

Tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

Anmeldung zu Seminaren: www.yogafestival.it/merano

Domenica, 22 aprile 2012

Yoga Festival Merano – Yoga and Holistic European Meeting



Durante i tre giorni dello Yoga Festival di Merano si organizzano seminari, corsi, conferenze, Woga e trekking Yoga. Molti gli espositori e i partecipanti, il tutto accompagnato da un programma di intrattenimento ricco e vario, con musica e massaggi di ayurveda e shiatsu.

Inoltre: 2° Convegno Nazionale „Yoga: arte della relazione – come essere sostenibili“ per insegnanti, operatori del settore e genitori.

Orario: 7.00 – 19.00

Punto di ritrovo: Kurhaus Merano

Quota d'iscrizione: gratuito, seminari specifici a pagamento

Informazioni: Azienda di Soggiorno di Merano,

tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

Iscrizione ai seminari: www.yogafestival.it/merano

Löwenzahnwochen am Deutschnonsberg



Bereits zum 17. Mal werden in diesem Jahr die Löwenzahnwochen am Deutschnonsberg mit schmackhaften Gerichten und einem innovativen Rahmenprogramm gefeiert. Mittlerweile ein Klassiker unter den Spezialitätenwochen.

Termin: 22. April – 6. Mai 2012

Treffpunkt: in den Restaurants am Deutschnonsberg

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Vormerkung in den Restaurants erwünscht.

Tourismusverein Deutschnonsberg, Tel.: +39 0463 530 088,

www.ultental-deutschnonsberg.info

Montag, 23. April 2012

Der Meraner Brunnenweg



Meran verfügt über ausgezeichnetes Trinkwasser. Um auf dieses wertvolle Gut aufmerksam zu machen, hat die Meraner Stadtgärtnerei zusammen mit der Historikerin Renate Abram den Meraner Brunnenweg gestaltet. Die reizvolle Wanderung führt durch die Altstadt, das Steinachviertel und die Promenade vorbei an 12 zentral gelegenen Trinkbrunnen.

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt: Kurverwaltung Meran

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung max. 20 Personen,

Kurverwaltung Meran, Tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu

Gemeinsam bewegen und kneippen



Auf der Gesundheitswanderung zum Thema Herz-Kreislaufkrankungen in Tisens-Prissian erwartet die Wanderer eine umfangreiche Einführung in das Thema Kneippen und eine Probe des Kneippbeckens in Prissian.

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Treffpunkt: jeweils in der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung, Bildungszentrum Frankenberg

Info & Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich,

Bildungszentrum Frankenberg, Tel.: +39 0473 920 962,

www.fachschule-frankenber.it

Settimane del dente di leone in Alta Val di Non



Giunta ormai alla sua diciassettesima edizione, anche quest'anno l'iniziativa settimane del dente di leone in Alta Val di Non propone deliziosi piatti tipici e un programma d'intrattenimento innovativo. Uno degli appuntamenti più apprezzati tra le settimane gastronomiche.

Data: 22.04. – 06.05.2012

Punto di ritrovo: ristoranti dell'Alta Val di Non.

È gradita la prenotazione dei ristoranti.

Informazioni e iscrizioni: associazione turistica Alta Val di Non, tel.: +39 0463 530 088, www.ultental-deutschnonsberg.info

Lunedì, 23 aprile 2012

La via delle fontane di Merano



Merano vanta un'acqua potabile eccezionale. Per ricordare l'importanza fondamentale di questa risorsa, le Giardinierie Comunali hanno dato vita assieme alla storica Renate Abram al progetto „La via delle fontane“. Questo interessante percorso si snoda attraverso il centro storico, il quartiere Steinach e le Passeggiate passando per 12 fontane di acqua potabile.

Orario: 10.00 – 11.30

Punto di ritrovo: Azienda di Soggiorno di Merano

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: iscrizione max. 20 persone,

presso l'Azienda di Soggiorno di Merano,

tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu

Movimento e metodo Kneipp



Durante l'escursione dedicata alle malattie cardiocircolatorie a Tesimo-Prissiano, oltre ad ottenere un'ampia panoramica sul metodo Kneipp, i partecipanti potranno provare la vasca Kneipp presso lo stabilimento di Prissiano.

Orario: 19.00 – 20.30

Punto di ritrovo: Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare, Scuola professionale "Frankenberg"

Informazioni e iscrizioni: non è necessario iscriversi. Scuola

professionale "Frankenberg", Tesimo, tel.: +39 0473 920 962,

www.fachschule-frankenber.it

Panoramawanderung



Im Rahmen dieser geführten Kurzwanderung erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über Land und Leute sowie über Wander- und Freizeitmöglichkeiten in und um Naturns, garniert mit zahlreichen Informationen zu Wild- und Heilkräutern entlang des Weges.

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro Naturns

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077,

www.naturns.it

Krokus-Wanderung



Jedes Jahr aufs Neue erwachen im sonnigen Bergdorf Stuls tausende Krokusse aus ihrem Winterschlaf. Durch dieses Blütenmeer führt die geführte Krokus-Wanderung hoch über dem Passeiertal. Bei einer Einkehr werden unter Ziehharmonika-Klängen typische Passeirer Spezialitäten verkostet.

Uhrzeit: 10.00 Uhr, Gehzeit ca. 2 Stunden

Treffpunkt: Tourismusbüro St. Leonhard

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Passeiertal,

Tel.: +39 0473 656 188, www.passeiertal.it

Nordic-Walking-Technikkurs mit Trainer Thomy



Nordic-Walking ist die perfekte Kombination aus Fitness und Vergnügen an der frischen Luft. Erlernen Sie die richtige Nordic-Walking-Technik mit speziellen Tipps & Tricks von unserem diplomierten Nordic-Walking-Trainer Thomy.

Uhrzeit: 9.30 – ca. 12.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Schenna

Teilnahmegebühr: € 7,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna,

Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Escursione panoramica



Una breve escursione guidata per raccogliere informazioni interessanti e curiosità riguardo al paese e i suoi abitanti, alle numerose possibilità per il tempo libero e gli itinerari escursionistici a Naturno e dintorni. Inoltre, lungo il percorso verranno fornite interessanti informazioni riguardo alle erbe selvatiche ed officinali.

Orario: 10.00 – 13.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Naturno

Informazioni e iscrizioni: non è necessario iscriversi.

Associazione turistica Naturno,

tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.info

Escursione tra i crocus



Ogni anno dopo il lungo inverno, migliaia di crocus inondano il paese d'alta quota di Stulles con i loro fiori colorati. L'escursione porta attraverso questo mare di crocus sopra la Val Passiria. Tappa d'obbligo è una pausa per assaporare specialità tipiche della valle accompagnate dal suono di fisarmonica.

Orario: 10.00 – 12.00 circa

Punto di ritrovo: Associazione turistica San Leonardo in Passiria

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Val Passirio,

tel.: +39 0473 656 188, www.valpassiria.it

Corso d'introduzione al nordic walking



Il nordic walking è la combinazione perfetta tra benessere e divertimento all'aria aperta. Thomy, il nostro istruttore di nordic walking, sarà lieto di insegnarvi la tecnica giusta e darvi utili consigli per praticare al meglio questa sana attività.

Orario: 9.30 – 12.30 (circa)

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Scena

Quota d'iscrizione: € 7,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica di Scena,

tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Radtour rund um Naturns



Der flache Talboden zwischen dem Reschenpass und Meran mit seinem einzigartigen Bergpanorama ist ideal für eine entspannte Radtour. Diese geführte Tour ist ein besonderer Genuss für Liebhaber der langsamen Gangart mit einmaliger Aussicht auf herrschaftliche Ansitze und eindrucksvolle Burgen.

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Treffpunkt: Ötzi Bike Academy Naturns

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Nischler Klaus, Tel.: +39 347 1300 926, oder Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Besuch des Biobauernhofes Oberriederhof



Auf dem denkmalgeschützten Biobauernhof Oberriederhof in Unser Frau im Schnalstal erfahren Kinder und Erwachsene allerlei Neues und Interessantes über unsere Haus- und Nutztiere. Hier können Sie die Tiere hautnah erleben und hofeigene Produkte verkosten.

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Oberriederhof in Unser Frau 34 /Schnalstal.

Teilnahmegebühr: 6,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Familie Tappeiner, Tel.: +39 335 7086786, oder Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Dienstag, 24. April 2012

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder lernen genauer hinzuhören und besser zu spüren was man braucht: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Treffpunkt: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages, Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Tour in bicicletta attorno a Naturno



Con i suoi pendii coperti di meli e il panorama mozzafiato offerto dalle montagne circostanti, la vallata tra il Passo Resia e Merano è il luogo ideale per un rilassante giro in bicicletta con splendida vista sulle residenze signorili e imponenti castelli.

Orario: 10.00

Punto di ritrovo: Ötzi Bike Academy Naturno

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Nischler Klaus, tel.: +39 347 1300 926, o presso l'Associazione turistica di Naturno, tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Visita al Maso biologico Oberriederhof



Il Maso biologico Oberriederhof a Madonna di Senales è il luogo ideale in cui ospiti grandi e piccoli possono raccogliere informazioni sugli animali domestici e degustare prodotti di produzione del maso.

Orario: 10.00 – 12.00

Punto di ritrovo: Maso Oberriederhof a Madonna 34 /Val Senales.

Quota d'iscrizione: € 6,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Famiglia Tappeiner, tel.: +39 335 7086786, o presso l'Associazione turistica di Naturno, tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Martedì, 24 aprile 2012

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato.

Orario: 14.30

Punto di ritrovo: Impianto Kneipp di Prissian

Informazioni e iscrizione: entro il giorno precedente, Associazione turistica Tesimo-Prissian, tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Wasser – ein Lebenselixier



Ausgangspunkt der entspannten und informativen Wasser-Wanderung am romantischen Marlinger Waalweg ist das Kirchlein St. Felix mit seiner Heilquelle. Die Teilnehmer erhalten Informationen von Dr. Andreas Folie über die Entstehung des Marlinger Waalweges und über den Stellenwert des Wassers für die menschliche Gesundheit.

Uhrzeit: 9.00 Uhr, Dauer ca. 4 Stunden

Treffpunkt: Kirchplatz in Marling, vor der Tourismusinformation

Teilnahmegebühr: 5,00 € mit GuestCard

Info & Anmeldung: bis 17.00 Uhr des Vortages. Tourismusverein Marling, Tel.: +39 0473 447 147, www.marling.info

Kulinarische Genusswanderung mit Irmgard Moosmair



Genuss für alle Sinne verspricht die kulinarische Frühlingswanderung mit Irmgard Moosmair, bei der alle Beteiligten Altbewährtes und Traditionelles auf neue Art und Weise entdecken und genießen können.

Uhrzeit: 10.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Teilnahmegebühr: € 15,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Bewegung, Kraft und Stille



Auf einem Streifzug durch Dorf Tirol begleitet Katharina Ladurner alle Teilnehmer der Wanderung zu verschiedenen Kraftplätzen und gibt Tipps für Energiemassage-Anwendungen für zu Hause. Denn sanfte Atem- und Bewegungsübungen bringen innere Ruhe und schärfen die Sinneswahrnehmung.

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol

Teilnahmegebühr: € 8,00 pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung bis 17 Uhr des Vortages. Tourismusverein Dorf Tirol, Tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

L'acqua: elisir di lunga vita



Punto di partenza della rilassante escursione informativa sull'acqua lungo la romantica roggia di Marleno è la chiesetta di San Felice con la sua fonte d'acqua dalle proprietà curative. L'accompagnatore dott. Andreas Folie fornirà interessanti informazioni sulla nascita della roggia di Marleno e sull'importanza dell'acqua per la salute umana.

Orario: 9.00, durata circa 4 ore

Punto di ritrovo: piazza della chiesa a Marleno, di fronte all'Associazione turistica

Quota d'iscrizione: 5,00 € con la GuestCard

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente. Associazione turistica Marleno, tel.: +39 0473 447 147, www.marleno.info

Escursione gastronomica con Irmgard Moosmair



Un'esperienza che coinvolge tutti i sensi: ecco come si presenta l'escursione gastronomica primaverile guidata da Irmgard Moosmair. I partecipanti scopriranno e conosceranno antiche e consolidate tradizioni in veste del tutto nuova.

Orario: 10.00 – 15.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Naturno

Quota d'iscrizione: € 15,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Naturno, tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Movimento, forza e silenzio



Passaggiando per il paese di Tirol, Katharina Ladurner accompagna i partecipanti dell'escursione alla scoperta dei luoghi energetici fornendo utili consigli riguardo a massaggi energetici da praticare a casa. Eseguire delicati esercizi di respirazione e movimento, infatti, dona tranquillità interiore e affina la percezione sensoriale.

Orario: 10.00 – 13.00

Punto di ritrovo: Associazione Turistica Tirol

Quota d'iscrizione: € 8,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente. Associazione turistica di Tirol, tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Mit dem Apfel Gesundheit genießen



„Mit dem Apfel Gesundheit genießen“ ist das Motto dieser Führung. Lernen Sie auf einer Wanderung und bei einer Apfelverkostung durch die Apfelwiesen in Naturns mehr über die Anbaumethoden dieser Symbolfrucht für Vitalität und Gesundheit kennen.

Uhrzeit: 10.00 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Info & Anmeldung: Tourismusverein Naturns,

Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Mittwoch, 25. April 2012

Krokusblütenwanderung über die Lärchenwiesen des Salten



Die Krokusblütenwanderung auf dem Hochplateau über Meran führt vom Parkplatz Schermoos in Mölten auf dem Fernwanderweg E 5 über die Lärchenwiesen des Salten und mit einem spektakulären Fernblick auf die Dolomiten.

Uhrzeit: 9.20 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Hafling/Dorf

Info & Anmeldung: Anmeldung bis 16.00 Uhr des Vortages.

Tourismusverein Hafling-Vöran-Meran 2000,

Tel.: +39 0473 279 457, www.hafling.com

Zeitreise durch die 700-jährige Hofgeschichte des Oberriederhofs



Am denkmalgeschützten Archehof „Oberriederhof“ im Schnalstal gibt es nicht nur seltene und vom Aussterben bedrohte Terrassen zu sehen. Bäuerin Petra führt sie zudem in die Arbeitsweisen von früher und heute am Bauernhof ein. Eine Verkostung der hofeigenen Bio-Produkte rundet den Besuch ab.

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Oberriederhof in Unser Frau 34 /Schnalstal.

Teilnahmegebühr: 6,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Familie Tappeiner, Tel.: +39 335 7086786, oder Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077,

www.naturns.it

Una mela al giorno...



Un tour guidato all'insegna delle proprietà benefiche della mela. Durante l'escursione e una degustazione tra i meleti di Naturno imparerete a conoscere i metodi di coltivazione della mela, frutto simbolo di vitalità e salute.

Orario: 10.00 – 12.30

Punto di ritrovo: Associazione turistica Naturno

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Naturno,

tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Mercoledì, 25 aprile 2012

Escursione in un mare di crocus in fiore sui prati larice del Salto



L'escursione tra i crocus in fiore sull'altopiano sopra Merano si snoda lungo il sentiero E 5, passando per ampi prati di larice, circondati dal panorama mozzafiato delle splendide Dolomiti.

Orario: 9.20 – 16.30

Punto di ritrovo: parcheggio di Avelengo Paese

Informazioni e iscrizioni: registrazione entro le ore 16 del giorno precedente. Associazione turistica Avelengo-Verano-Merano 2000, tel.: +39 0473 279 457, www.hafling.com

Viaggio attraverso i 700 anni di storia del Maso Oberriederhof



Presso il Maso „Oberriederhof“ in Val Senales si possono ammirare specie di animali rare e conoscere il lavoro presso il maso di un tempo e di oggi. Infine, i visitatori potranno degustare prodotti biologici di produzione del Maso.

Orario: 10.00 – 12.00

Punto di ritrovo: Maso Oberriederhof a Madonna 34 /Val Senales.

Quota d'iscrizione: € 6,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Famiglia Tappeiner, tel.: +39 335 7086786, o presso l'Associazione turistica di Naturno, tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Geführte Führung durch den Kräutergarten von Meran



Der einzige öffentliche Kräutergarten Südtirols liegt in herrlicher Lage am historischen Tappeinerweg, 60 Meter über der Altstadt von Meran. Unsere Führung gibt Ihnen Einblick in die vielfältige und manchmal kuriose Welt der Gewürzpflanzen und Heilkräuter des Gartens, mit Anleitung zur Anwendung für zu Hause.

Uhrzeit: 10.00 – 11.30/12.00 Uhr

Treffpunkt: Kurverwaltung Meran

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung max. 15 Personen.

Kurverwaltung Meran, Tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu

Verkostung hofeigener Käsesorten



Am Brandhof in Naturns erfahren sie aus erster Hand alles Wissenswerte rund um die Käseherstellung, von der Milchgewinnung bis zum fertigen Produkt. Abgerundet wird die Führung mit einer Käseverkostung der Eigenproduktionen des Brandhofes.

Uhrzeit: 12.30 Uhr

Treffpunkt: Brandhof, Nörderberg, Naturns

Teilnahmegebühr: € 8,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Naturns,

Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it oder

Brandhof, Tel.: +39 0473 668 225

Wildkräuter statt Unkräuter – erkennen, zubereiten, genießen...



Umgeben von Apfelbäumen und Weinreben wandern Sie entlang des historischen Unterwirthshofes in Lana. Erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Wildkräuter, ihren Naturstandort und eine schmackhafte Zubereitung. Eine Verkostung von Wildkräutern rundet die Veranstaltung ab.

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Treffpunkt: Kräutergarten Millefolium Lana

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung,

Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Visita guidata al giardino delle erbe aromatiche di Merano



L'unico giardino altoatesino delle erbe aromatiche aperto al pubblico si trova in una splendida posizione sulla storica passeggiata Tappeiner, a 60 m sopra il centro di Merano. La nostra guida vi racconterà delle proprietà curative e delle particolarità delle erbe aromatiche e officinali del giardino, con utili consigli da seguire anche a casa.

Orario: 10.00 – 11.30/12.00

Punto di ritrovo: Azienda di Soggiorno di Merano

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: iscrizione max. 15 persone.

Azienda di Soggiorno di Merano,

tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu

Degustazione di formaggi del maso



Presso il Maso Brandhof di Naturno scoprirete tutto ciò che c'è da sapere sulla produzione di formaggio, dalla mungitura al prodotto finito. Fiore all'occhiello della visita è una degustazione dei formaggi di produzione del Maso Brandhof.

Orario: 12.30

Punto di ritrovo: Maso Brandhof, Monte Tramontana, Naturno

Quota d'iscrizione: € 8,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Naturno,

tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info oppure

presso il maso Brandhof, tel.: +39 0473 668 225

Erbacce o erbe selvatiche?

Come riconoscerle, prepararle e impiegarle...



Circondati da meleti e vitigni questa escursione vi porta lungo lo storico Maso Unterwirthshof di Lana. Scoprirete tutto ciò che c'è da sapere riguardo alle erbe selvatiche, i luoghi in cui crescono e come impiegarle in cucina. L'escursione si concluderà con una degustazione di erbe.

Orario: 15.00

Punto di ritrovo: Giardino delle erbe Millefolium, Lana

Quota d'iscrizione: 10,00 € a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lana e dintorni,

tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Natürlich. Authentisch. Biologisch.



Bei einer Führung durch das „theiner's garten BIO Vitalhotel****s“, dem 1. Klimahotel Europas, erfahren Sie Wissenswertes rund um die biologische Bauweise und die nachhaltige Philosophie des Hauses. Abgerundet wird das Event von einem kleinen Bio-Imbiss mit Getränk im Hotel.

Uhrzeit: 16.00 Uhr

Treffpunkt: Rezeption von theiner's garten BIO Vitalhotel****s, Gargazon

Teilnahmegebühr: Erwachsene 15,00 €, Kinder (10-15 Jahre) 7,50 €

Info & Anmeldung: theiner's garten BIO Vitalhotel****s, Tel.: +39 0473 490 880, www.theinersgarten.it

Eine runde Suche: Knödelkochkurs



Knödel haben in Südtirol eine lange Tradition. Es gibt sie in unzähligen Varianten und Kombinationen. Bäuerin Frieda vom Lechnerhof hat den Knödel-Dreh raus und gibt allen Interessierten einen spannenden Knödelkochkurs.

Uhrzeit: 15.30 Uhr

Treffpunkt: Lechnerhof, Schenna

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna, Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Frühlingserwachen im Labyrinthgarten

Kränzelhof mit Kontemplationslehrerin Edeltraud Kiebacher



In der belebenden und kraftvollen Atmosphäre des Labyrinthgartens im Kränzelhof können die Besucher zusammen mit der Kontemplationslehrerin Edeltraud Kiebacher die spirituelle Dimension dieser lebendigen Skulptur erfahren und erspüren.

Uhrzeit: 10.30 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Labyrinthgarten Kränzelhof Tschermes

Teilnahmegebühr: 12,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung, Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Naturale. Autentico. Biologico.



Una visita guidata attraverso il “theiner's garten BIO Vitalhotel****s“, il primo Klimahotel d'Europa, vi permette di scoprire tutto ciò che c'è da sapere sull'edilizia ecosostenibile e la filosofia dei gestori all'insegna della sostenibilità. Fiore all'occhiello dell'evento è una piccola merenda biologica con bevanda presso l'Hotel.

Orario: 16.00

Punto di ritrovo: alla reception dell'hotel theiner's garten BIO Vitalhotel****s Gargazzone

Quota d'iscrizione: adulti 15,00 €, bambini (10-15 anni) 7,50 €

Informazioni e iscrizioni: theiner's garten BIO Vitalhotel****s, tel.: +39 0473 490 880, www.theinersgarten.it

Tondi e perfetti: corso di canederli



In Alto Adige i canederli hanno una lunga tradizione e vengono proposti in diverse varietà e combinazioni. Frieda, contadina del Maso Lechnerhof, condividerà la sua lunga esperienza di cuoca con i partecipanti insegnando tutti i trucchi per fare canederli perfettamente tondi.

Orario: 15.30

Punto di ritrovo: Maso Lechnerhof, Schenna

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Schenna, tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

La primavera nel giardino labirinto del Maso Kränzelhof



Immersi nell'atmosfera vitalizzante del giardino labirinto del Maso Kränzelhof, accompagnati da Edeltraud Kiebacher, i visitatori potranno esplorare e conoscere la dimensione spirituale di questa scultura viva. A conclusione dell'evento si branderà all'arrivo della primavera con un bicchiere di Kränzelwein, il vino di produzione del Maso.

Orario: 10.30 – 12.00

Punto di ritrovo: Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes

Quota d'iscrizione: 12,00 € a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lana e dintorni, tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Donnerstag, 26. April 2012

Spirituelle Wanderung mit Buchautor, Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler



Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler nimmt Sie mit auf seine spirituelle Reise in das Tal der jungen Etsch in das Dorf Tschengels. Abgerundet wird die Wanderung mit einem romantischen Hafenkonzert von Heidi Pixner unter blühenden Bäumen. Anschließend Besuch der Tschengelsburg.

Uhrzeit: 09.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Algund

Teilnahmegebühr: € 28,00 (ohne Bahnfahrt) Inkl. Führung, Musik und Verpflegung.

Info & Anmeldung: Tourismusverein Algund

Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com

Wanderung mit Qi Gong



Erleben Sie die stärkende Wirkung des chinesischen Qi Gong auf Gesundheit und Vitalität. Im Rahmen unserer geführten Wanderung erhalten Sie eine Einführung in diese Bewegungstechnik und erfahren ihre wohltuende Wirkung.

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol

Teilnahmegebühr: € 8,00 pro Person

Info & Anmeldung: bis 17.00 Uhr des Vortages. Tourismusverein Dorf Tirol, Tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Die Gesundheitslehre nach Kneipp zum Kennenlernen



Lernen Sie in Schenna die Kneippsche Gesundheitslehre kennen. Mit täglich kleinen Anwendungen nach Kneipp, Heilkräutern, Wasseranwendungen, gesunder Ernährung und therapeutischen Reizen, lässt sich der Alltagsstress besser bewältigen.

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Oberhaslerhof, Schenna

Teilnahmegebühr: € 9,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna,

Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Giovedì, 26 aprile 2012

Escursione spirituale con Karl Perfler,



La guida in ambito naturalistico e paesaggistico Karl Perfler vi accompagnerà in un viaggio spirituale nella valle dove nasce l'Adige e il paese di Cengles. Fiore all'occhiello dell'evento sarà un romantico concerto d'arpa eseguito da Heidi Pixner sotto gli alberi in piena fioritura.

Orario: 09.00 – 17.00

Punto di ritrovo: stazione di Lagundo

Quota d'iscrizione: € 25,00 (senza viaggio in treno) incl. guida, musica, ingresso e merenda

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica di Lagundo,

tel.: +39 0473 448 600, www.lagundo.com

Escursione con Qi Gong



Scoprite l'effetto energizzante dei movimenti fluidi della disciplina cinese del Qi Gong che dona salute e vitalità. Provatelo in prima persona gli effetti benefici di questa centenaria disciplina cinese.

Orario: 10.00 – 13.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Tirolo

Quota d'iscrizione: € 8,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente. Associazione turistica Tirolo,

tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Conoscere il metodo Kneipp



A Scena avrete l'occasione di conoscere il metodo Kneipp. Sono i piccoli gesti quotidiani, i trattamenti Kneipp, le erbe officinali, l'idroterapia, l'alimentazione sana e gli stimoli termici il modo migliore per combattere lo stress quotidiano.

Orario: 15.00 – 17.00

Punto di ritrovo: Maso Oberhaslerhof, Scena

Quota d'iscrizione: € 9,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Scena,

tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Führung und Besichtigung im Reitstall Sulfner



Bei der Führung und Besichtigung des Reitstalles Sulfner in Hafling erfahren Sie die interessante Geschichte des Haflinger Pferdes und seine Bedeutung im Wandel der Zeit.

Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr

Treffpunkt: In Hafling/St. Kathrein beim Reitstall Sulfner

Info & Anmeldung: bis 16.00 Uhr des Vortages.

Tourismusverein Hafling-Vöran-Meran 2000,

Tel.: +39 0473 279 457, www.hafling.com

Five Fingers-Wanderung und Fußreflexzonenmassage



Erleben Sie den Effekt der Fünf-Zehen-Schuhe auf der „Five Fingers Wanderung“ in Naturns. Die vom Naturser Robert Fliri entworfenen Schuhe unterstützen die natürliche Form des Gehens und schützen zugleich die Fußsohle. Abschließend erhalten Sie eine Einführung in die Kunst der Fußreflexzonenmassage.

Uhrzeit: 10.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Teilnahmegebühr: € 10,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Naturns,

Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder lernen genauer hinzuhören und besser zu spüren was man braucht: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Treffpunkt: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages,

Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel.: +39 0473 920 822,

www.tisensprissian.com

Visita guidata al maneggio Sulfner



Durante la visita guidata al maneggio Sulfner di Avelengo scoprirete l'interessante storia del cavallo aveglinese e il suo ruolo nel corso della storia.

Orario: 10.30 – 11.30

Punto di ritrovo: Avelengo /S. Caterina presso il maneggio Sulfner

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 16 del giorno precedente.

Associazione turistica di Avelengo-Verano-Merano 2000,

tel.: +39 0473 279 457, www.hafling.com

Escursione con scarpe Five Fingers e massaggio riflessologico plantare



Scoprite il singolare effetto delle scarpe a cinque dita durante questa escursione a Naturno. Dall'idea di Robert Fliri, originario di Naturno, nascono queste particolari scarpe a cinque dita che sostengono il movimento naturale della camminata proteggendo allo stesso tempo la pianta del piede. La giornata si conclude con una panoramica introduttiva sull'arte del massaggio riflessologico plantare.

Orario: 10.00 – 15.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Naturno

Quota d'iscrizione: € 10,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Naturno,

tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato.

Orario: 14.30

Punto di ritrovo: Impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: entro il giorno precedente,

Associazione turistica Tesimo-Prissiano,

tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Apfel-Lehrgang mit einem erfahrenen Obstbauern



Wissenswertes über den Apfel und dessen Anbau erfahren Sie im Rahmen eines Spazierganges durch die Obstwiesen von Dorf Tirol mit anschließender Verkostung.

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages 17 Uhr,
Tourismusverein Dorf Tirol, Tel.: +39 0473 923 314,
www.dorf-tirol.it

Freitag, 27. April 2012

Algunder Garten- und Pflanzenmarkt



Auf dem ersten „Algunder Garten- und Pflanzenmarkt“ wird die Gartensaison 2012 eröffnet und der Frühling in dem Gartendorf Algund feierlich eingeläutet. Freuen Sie sich auf das prächtige Farbenspiel und die betörenden Düfte der Pflanzen aus aller Welt.

Uhrzeit: 10.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Kirchplatz Algund

Info & Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich.
Tourismusverein Algund, Tel.: +39 0473 448 600,
www.algund.com

Eislochwanderung – Auf coolen Abwegen zu den Eislöchern oberhalb von Lana



Die Erlebnis- und Familienwanderung zu den sogenannten Eislöchern oberhalb von Lana führt vom Alten Brandiser Weinkeller auf dem Kreuzweg hinauf ins Eistal. Nach der Besichtigung der gut erhaltenen Eislöcher mit anschließender Speiseisverkostung geht es auf mittelalterlichen Wegen wieder ins Tal zurück.

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Treffpunkt: Alter Brandiser Weinkeller Niederlana

Teilnahmegebühr: € 9,00 Erwachsene, € 6,00 Kinder

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung,
Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Visita alla scoperta del mondo delle mele



Venite a scoprire tutto ciò che c'è da sapere sulle mele e la loro coltivazione durante una rilassante passeggiata attraverso i frutteti di Tirolo, seguita da una degustazione.

Orario: 10.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Tirolo

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente. Associazione turistica di Tirolo,
tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Venerdì, 27 aprile 2012

Mercato del giardino e delle piante



In occasione del primo mercato del giardino e delle piante di Lagundo si apre la stagione del giardino 2012. Lasciatevi incantare dall'affascinante mare di colori e dagli inebrianti profumi di piante provenienti da tutto il mondo.

Orario: 10.00 – 18.00

Punto di ritrovo: piazza della chiesa, Lagundo

Informazioni e iscrizioni: non è necessario iscriversi.
Associazione turistica Lagundo,
tel.: +39 0473 448 600, www.lagundo.com

Escursione alla scoperta delle buche di ghiaccio di Lana



L'entusiasmante itinerario per famiglie alle cosiddette buche di ghiaccio sopra Lana porta dall'antica cantina Brandiser Weinkeller lungo il sentiero Kreuzweg alla valle del ghiaccio. Dopo aver visitato le buche di ghiaccio ancora in ottimo stato si torna in valle lungo percorsi medievali.

Orario: 14.00

Punto di ritrovo: vecchia cantina vinicola Brandis

Quota d'iscrizione: € 9,00 adulti, € 6,00 bambini

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lana e dintorni,
tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Der Wald als Erlebnisraum



Für alle, die in die Vielfalt der grünen Wälder eintauchen wollen, bietet die Wanderung „Der Wald als Erlebnisraum“ ein besonderes Erlebnis rund um diesen einzigartigen Lebensraum.

Uhrzeit: 10.00 – ca.14.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Info & Anmeldung: Tourismusverein Naturns,

Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Geheimnisse aus der Kräuterkürche: Löwenzahnwanderung und Verkostung



„Geheimnisse aus der Kräuterkürche“ werden auf der Löwenzahnwanderung von Naturführerin Elisabeth preisgegeben.

Den krönenden Abschluss bildet eine Löwenzahn-Verkostung am Zmaierhof.

Uhrzeit: 10.15 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Schenna

Teilnahmegebühr: € 15,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna,

Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder lernen genauer hinzuhören und besser zu spüren was man braucht: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Treffpunkt: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages,

Tourismusverein Tisens-Prissian,

Tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Le avventure del bosco



Le avventure del bosco è l'escursione ideale per tutti coloro che desiderano conoscere a fondo il mondo dei boschi: tuffatevi in un'avventura alla scoperta di questo particolare habitat naturale.

Orario: 10.00 – 14.00 circa

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Naturno

Informazioni e iscrizioni: non è necessario prenotarsi.

Associazione turistica di Naturno,

tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

I segreti dell'erbolario: alla scoperta del dente di leone



Durante l'escursione alla scoperta del dente di leone, Elisabeth vi svelerà i segreti su questa particolare erba. Fiore all'occhiello dell'escursione sarà una degustazione di prodotti a base di dente di leone.

Orario: 10.15

Punto di ritrovo: Associazione turistica Schenna

Quota d'iscrizione: € 15,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Schenna,

tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato.

Orario: 14.30

Punto di ritrovo: Impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: entro il giorno precedente,

Associazione turistica Tesimo-Prissiano,

tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Samstag, 28. April 2012

Algunder Garten- und Pflanzenmarkt



Auf dem ersten „Algunder Garten- und Pflanzenmarkt“ wird die Gartensaison 2012 eröffnet und der Frühling in dem Gartendorf Algund feierlich eingeläutet. Freuen Sie sich auf das prächtige Farbenspiel und die betörenden Düfte der Pflanzen aus aller Welt. Erfahren Sie mehr über die neusten Gartentrends und regionale bäuerliche Produkte.

Uhrzeit: 10.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Kirchplatz Algund

Teilnahmegebühr: kostenlos

Info & Anmeldung: Tourismusverein Algund,

Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com

Sonntag, 29. April 2012

Algunder Garten- und Pflanzenmarkt



Auf dem ersten „Algunder Garten- und Pflanzenmarkt“ wird die Gartensaison 2012 eröffnet und der Frühling in dem Gartendorf Algund feierlich eingeläutet. Freuen Sie sich auf das prächtige Farbenspiel und die betörenden Düfte der Pflanzen aus aller Welt. Erfahren Sie mehr über die neusten Gartentrends und regionale bäuerliche Produkte.

Uhrzeit: 10.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Kirchplatz Algund

Teilnahmegebühr: kostenlos

Info & Anmeldung: Tourismusverein Algund,

Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com

Südtiroler Frühlingshalbmarathon



Beim Südtiroler Frühlingshalbmarathon von Meran nach Algund und zurück ins Zentrum der Kurstadt wird im heurigen Jahr 2012 zugleich das 100-jährige Bestehen des Sportclubs Meran gefeiert.

Uhrzeit: 9.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Start Freiheitsstrasse, Ziel Kurpromenade

Teilnahmegebühr: zwischen € 25,00 und € 35,00

Info & Anmeldung: www.marathon-meran.com

Sabato, 28 aprile 2012

Mercato del giardino e delle piante



In occasione del primo mercato del giardino e delle piante di Lagundo si apre la stagione del giardino 2012. Lasciatevi incantare dall'affascinante mare di colori e dagli inebrianti profumi di piante provenienti da tutto il mondo.

Orario: 10.00 – 18.00

Punto di ritrovo: piazza della chiesa, Lagundo

Informazioni e iscrizioni: non è necessario iscriversi.

Associazione turistica Lagundo,

tel.: +39 0473 448 600, www.lagundo.com

Domenica, 29 aprile 2012

Mercato del giardino e delle piante



In occasione del primo mercato del giardino e delle piante di Lagundo si apre la stagione del giardino 2012. Lasciatevi incantare dall'affascinante mare di colori e dagli inebrianti profumi di piante provenienti da tutto il mondo.

Orario: 10.00 – 18.00

Punto di ritrovo: piazza della chiesa, Lagundo

Informazioni e iscrizioni: non è necessario iscriversi.

Associazione turistica Lagundo,

tel.: +39 0473 448 600, www.lagundo.com

Mezza maratona di primavera dell'Alto Adige



Quest'anno, in occasione della mezza maratona di primavera dell'Alto Adige da Merano a Lagundo e ritorno, si festeggiano anche i cento anni della nascita dello Sportclub Merano.

Orario: 9.00 – 18.00

Punto di ritrovo: partenza corso Libertà, arrivo Passeggiata Lungo Passirio

Quota d'iscrizione: da € 25,00 a € 35,00

Informazioni e iscrizioni: www.marathon-meran.com

ECOPAH - Europäischer Kongress für Prävention & Gesundheit: 25.05. bis 27.05.2012

ECOPAH ist der erste Europäische Kongress für Prävention & Gesundheit, der jedes Jahr im Zeichen eines ganz speziellen Hauptthemas steht. In diesem Jahr widmet sich der Kongress dem Thema „Stress & Burnout“.



Workshops für Unternehmer, Gesundheits- bzw. Wellnessmesse, Networking mit Weinverkostung, Freitag, 25. Mai 2012

Der erste ECOPAH-Kongresstag wendet sich an die Klein und Mittelbetriebe aller Sparten. Im Mittelpunkt steht unter anderem die vom Gesetz vorgesehene Pflicht zur Bewertung des Stressrisikos am Arbeitsplatz. Es findet parallel auch eine Gesundheits- und Wellnessmesse zu den neuesten Trends und Entwicklungen statt. Abgerundet wird der Tag von einem gemeinsamen Networking-Programm mit Weinverkostung für alle Kongressteilnehmer.

Uhrzeit: 14.00 – Open End

Messe und Expertenkongress, Galaabend mit Preisverleihung, Samstag, 26. Mai 2012

Am zweiten Kongress-Tag findet neben dem Expertenkongress für das Fachpersonal auch eine Gesundheits- und Wellnessmesse zu den neuesten Trends und Entwicklungen statt. Krönender Abschluss des zweiten Kongresstages ist ein Galaabend mit Preisverleihung.

Uhrzeit: 9.00 – 01.00 Uhr

Messe und Workshops für alle Gesundheitsinteressierten Sonntag, 27. Mai 2012

Der Open Day am dritten Kongresstag wendet sich an Betroffene, Angehörige und Freunde sowie generell an alle Interessierten. Im Rahmen von Workshops vermitteln Profis und Experten der Öffentlichkeit ihr Fachwissen. Ein besonderes Thema an diesem Tag sind auch Kinder und alle die mit Kindern arbeiten.

Uhrzeit: 9.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Kurhaus Meran

Info & Anmeldung: info@ecopah.com, Tel.: +39 0472 670 704, Fax +39 0474 830 226, oder Kurverwaltung Meran, Tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu

ECOPAH - Congresso europeo sulla prevenzione e la salute. Dal 25.05. al 27.05.2012

ECOPAH è il primo congresso europeo sulla prevenzione e la salute incentrato ogni anno su un argomento diverso. Quest'anno il congresso è dedicato alla tematica "Stress & Burnout".



Workshop per imprenditori, fiera della salute e del wellness, networking con degustazione di vini. Venerdì, 25 maggio 2012

Il congresso ECOPAH è rivolto alle piccole e medie imprese di tutti i settori. L'argomento centrale della giornata sarà la valutazione del rischio di stress da lavoro correlato, come previsto dalla legge. Si svolgerà inoltre una fiera della salute e del benessere per informare gli interessati sulle ultime tendenze e gli sviluppi del settore. A concludere la giornata sarà un programma di networking comune con degustazione di vini per tutti i partecipanti del congresso.

Orario: 14.00 – open end

Fiera e congresso per esperti, serata di gala con premiazione. Sabato, 26 maggio 2012

La seconda giornata del congresso vedrà affiancare il congresso per esperti dedicato al personale specializzato una fiera della salute e del benessere volta ad informare sulle ultime tendenze e gli sviluppi del settore. Fiore all'occhiello della seconda giornata sarà una serata di gala con premiazione.

Orario: 9.00 – 01.00

Fiera e workshop aperti al pubblico Domenica, 27 maggio 2012

La giornata delle porte aperte si rivolge a tutti gli interessati e ai loro amici e familiari. Nell'ambito di svariati workshop gli esperti condivideranno la loro esperienza e il loro know-how con i partecipanti. Un argomento speciale della giornata sono i bambini e tutti gli operatori che lavorano con loro.

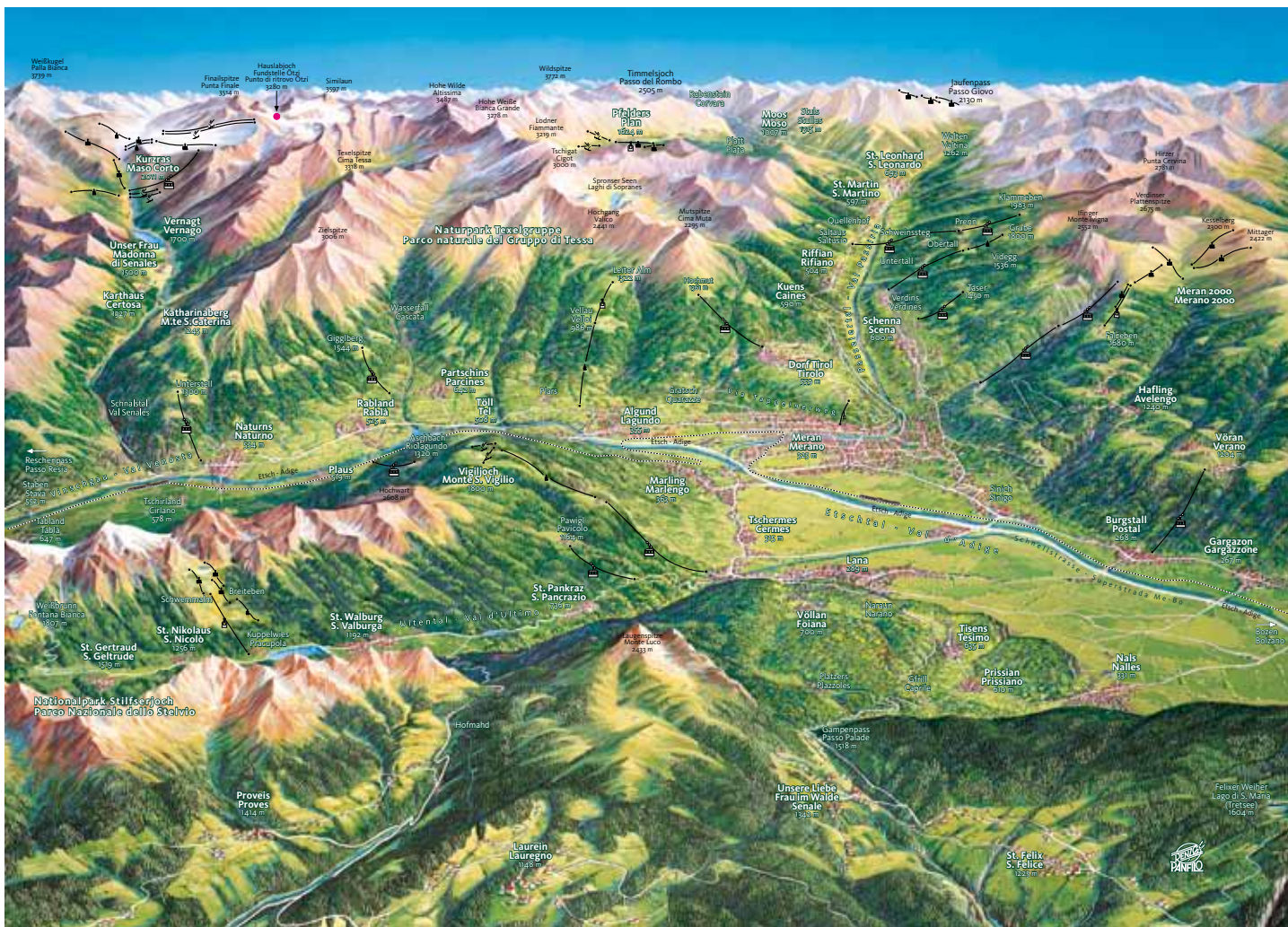
Orario: 9.00 – 16.00

Punto di ritrovo: Kurhaus di Merano

Informazioni e iscrizioni: info@ecopah.com, tel.: +39 0472 670 704, fax: +39 0474 830 226, o presso l'Azienda di Soggiorno di Merano, tel.: +39 04730 272 000, www.meran.eu

Die Ferienregion Meraner Land

L'area vacanze Merano e dintorni



Gerne beraten wir Sie über die weiteren Aktivitäten in der Ferienregion Meraner Land.

Kurverwaltung Meran

Freiheitstr. 45, 39012 Meran
Tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu

Tourismusverein Schenna

Erzherzog Johann Platz 1/D, 39017 Schenna
Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Tourismusverein Lana und Umgebung

Andreas-Hofer-Str. 9/1, 39011 Lana
Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Tourismusverein Dorf Tirol

Hauptstr. 31, 39019 Dorf Tirol
Tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Tourismusverein Passeiertal

Passeiererstr. 40, 39015 St. Leonhard in Passeier
Tel.: +39 0473 656 188, www.passeiertal.it

Tourismusverein Naturns

Rathausstr. 1, 39025 Naturns
Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Tourismusbüro Algund

Hans-Gamper Platz 3, 39022 Algund
Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com

Tourismusverein Schnalstal

Karthaus 42, 39020 Schnalstal
Tel.: +39 0473 679 148, www.schnalstal.com

Tourismusverein Partschins-Rabland-Töll

Spaureggstr. 10, 39020 Partschins
Tel.: +39 0473 967 157, www.partschins.com

Tourismusverein Marling

Kirchplatz 5, 39020 Marling
Tel.: +39 0473 447 147, www.marling.info

Tourismusverein Hafling-Vöran-Meran 2000

St. Kathrein Straße 2/b, 39010 Hafling
Tel.: +39 0473 279 457, www.hafling.com

Tourismusverein Ultental

St. Walburg, 39016 St. Walburg
Tel.: +39 0473 795 387, www.ultental-deutschnonsberg.info

Tourismusverein Tisens-Prissian

Bäcknhaus 54, 39010 Tisens/Prissian
Tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Tourismusverein Nals

Rathausplatz 1/A, 39010 Nals
Tel.: +39 0471 678 619, www.nals.info

Tourismusverein Deutschnonsberg

Dorf 2, 39040 Laurein
Tel.: +39 0463 530 088, www.ultental-deutschnonsberg.info

Per le varie attività, oltre al presente programma, potete contattare le aziende turistiche elencate.

Azienda di Cura, Soggiorno e Turismo di Merano

Corso Libertà 45, 39012 Merano
Tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

Associazione turistica di Schenna

Piazza Arciduca Giovanni 1/D, 39017 Schenna
Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Associazione turistica di Lana e dintorni

Via-Andreas-Hofer 9/1, 39011 Lana
Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Associazione turistica di Tirol

Via Principale 31, 39019 Tirol
Tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Associazione turistica di Val Passiria

Via Passiria 40, 39015 S. Leonardo in Passiria
Tel.: +39 0473 656 188, www.valpassiria.it

Associazione turistica di Naturno

Via Municipio 1, 39025 Naturno
Tel.: +39 0473 666 077, www.naturno.info

Associazione turistica di Lagundo

Piazza Hans Gamper 3, 39022 Lagundo
Tel.: +39 0473 448 600, www.lagundo.com

Associazione turistica di Val Senales

Certosa 42, 39020 Val Senales
Tel.: +39 0473 679 148, www.valsenales.com

Associazione turistica di Parcines-Rablà-Tel

Via Spauregg 10, 39020 Parcines
Tel.: +39 0473 967 157, www.parcines.com

Associazione turistica di Marleno

Piazza Chiesa 5, 39020 Marleno
Tel.: +39 0473 447 147, www.marleno.info

Associazione turistica di Avelengo-Verano-Merano 2000

Via S. Caterina 2/B, 39010 Avelengo
Tel.: +39 0473 279 457, www.hafling.com

Associazione turistica di Val d'Ultimo

S. Valburga, 39016 S. Valburga
Tel.: +39 0473 795 387, www.valdultimo.info

Associazione turistica di Tesimo-Prissiano

Bäcknhaus 54, 39010 Tesimo/Prissiano
Tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Associazione turistica di Nalles

Piazza Municipio 1/A, 39010 Nalles
Tel.: +39 0471 678 619, www.nals.info

Associazione turistica di Alta Val di Non

Paese 2, 39040 Laurengo
Tel.: +39 0463 530 088, www.ultental-deutschnonsberg.info