

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



09.-24.06.2012

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:

09.06.2012

ab Seite 10 / da pagina 11

Meraner Frauenlauf

Corsa podistica femminile

Mit den Schafen hoch hinaus – Traditioneller

Schafübertrieb im Schnalstal

Transumanza delle pecore in Val Senales

Naturerleben einmal anders

Vivere la natura in modo diverso

11.06.2012

ab Seite 12 / da pagina 13

Der Meraner Brunnenweg

La via delle fontane di Merano

Panoramawanderung

Escursione panoramica

Botanische Alpenrosenwanderung

Camminate tra i rododendri in Val Passiria

Burgentour rund um Naturns

Alla scoperta dei castelli attorno a Naturno

Besuch des Biobauernhofes Obniederhof

Visita al Maso biologico Obniederhof

Fitness Check im Fitness Center der Terme Meran

Fitness check al Fitness Center delle Terme Merano

12.06.2012

ab Seite 16 / da pagina 17

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...

Alpine Rundwanderung zu den einst

höchsten Getreidehöfen Europas

Passeggiata alpina tra gli antichi campi di cereali

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp

Sani e vitali con il metodo Kneipp

Meditation im Garten Kränzelhof Tschermers

Meditazione nel Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes

Kulinarische Genusswanderung mit Irmgard Moosmair

Escursione gastronomica con Irmgard Moosmair

13.06.2012

ab Seite 20 / da pagina 21

Geschütztes Barfußlaufen mit FiveFingers

Camminare a piedi come nudi ma protetti con FiveFingers

Rundwanderung zum Knottnkino

Escursione ad anello al "cinema natura"

Führung durch das Ökosystem Naturbad Gargazon

Visite guidate nell'ecosistema Piscina Naturale Gargazzone

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

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp

Sani e vitali con il metodo Kneipp

Natürlich. Authentisch. Biologisch.

Naturale. Autentico. Biologico.

Wildkräuter statt Unkräuter –

erkennen, zubereiten, genießen...

Erbacce o erbe selvatiche?

Come riconoscerle, prepararle e impiegarle.

Zeitreise durch die 700-jährige Hofgeschichte des Obniederhofes

Viaggio attraverso i 700 anni di storia del Maso Obniederhof

14.06.2012

ab Seite 26 / da pagina 27

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

Der Südtiroler Apfel... knackig, saftig & frisch

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

Der Meraner Brunnenweg

La via delle fontane di Merano

Die bessere Medizin: Die Kräuter der Volksheilkunde

La migliore medicina: Erbe e medicina popolare

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp

Sani e vitali con il metodo Kneipp

Weinbergseminar

Seminario sulla viticoltura

Five Fingers-Wanderung und Fußreflexzonenmassage

Escursione con scarpe Five Fingers e massaggio

riflessologico plantare

Wärmstens empfohlen: Die Saunalandschaft der Terme Meran

Caldamente raccomandata: sauna alle Terme Merano

15.06.2012

ab Seite 34 / da pagina 35

Meditation im Garten Kränzelhof Tschermers

Meditazione nel Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes

Der Wald als Erlebnisraum

Le avventure del bosco

Genusswandern zu den Almkäseereien im Pfoosental (Naturpark)

Viaggio nel gusto fino ai caseifici della Val di Fosse (Parco naturale)

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:

un percorso rinfrescante

„Wurzel, Knolle & Co. – die verborgene Wunderwelt“

in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff

Radici, Tuberi & Co. nei Giardini di Castel Trauttmansdorff

Schnuppertag Thermalinhalationen in der Terme Meran

Giornata di prova per le inalazioni termali presso le Terme Merano

Fitness Check im Fitness Center der Terme Meran (S. 14)

Fitness check al Fitness Center delle Terme Merano (p. 15)

17.06.2012 ab Seite 38 / da pagina 39

Heimat in mir – die Herz-Jesu-Nacht
La patria in me – la notte del Sacro Cuore di Gesù

18.06.2012 ab Seite 38 / da pagina 39

Der Meraner Brunnenweg
La via delle fontane di Merano
Panoramawanderung
Escursione panoramica
Wasser marsch: Erkundungswanderung am Waalweg
Camminare tra le acque delle rogge
Radtour rund um Naturns
Tour in bicicletta attorno a Naturno
Besuch des Biobauernhofes Oberriederhof
Visita al Maso biologico Oberriederhof

19.06.2012 ab Seite 42 / da pagina 43

Bewegung, Kraft und Stille
Movimento, forza e silenzio
Mit dem Apfel Gesundheit genießen
Una mela al giorno...
Das kleine ABC für gesundes Wandern
Piccolo ABC per escursioni salutari
Alpine Rundwanderung zu den einst
höchstgelegenen Getreidehöfen Europas
Passeggiata alpina tra gli antichi campi di cereali
Meditation im Garten Kränzelhof Tscherm's
Meditazione nel Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes
Kulinarische Genusswanderung mit Irmgard Moosmair
Escursione gastronomica con Irmgard Moosmair
Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp
Sani e vitali con il metodo Kneipp

20.06.2012 ab Seite 46 / da pagina 47

Alpenrosenwanderung auf Meran 2000
Escursioni tra i rododendri su Merano 2000
Führung durch das Ökosystem Naturbad Gargazon
Visite guidate nell'ecosistema Piscina Naturale Gargazzone
Geführte Führung durch den Kräutergarten von Meran
Visita guidata al giardino delle erbe aromatiche di Merano
Verkostung hofeigener Käsesorten
Degustazione di formaggi del maso
Eröffnung des Entspannungspfades am Rablander Waal
Il Sentiero rilassante presso la Roggia di Rablà
Wanderung zum Bio-Bauernhof „Niedersteinhof“
Escursione all'agriturismo biologico „Niedersteinhof“
Heiße Früchtchen: Apfelstrudel selbst gemacht
Strudel di mele fatto con le proprie mani
Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp
Sani e vitali con il metodo Kneipp
Natürlich. Authentisch. Biologisch.
Naturale. Autentico. Biologico.
Wanderung mit FiveFingers
Camminare con FiveFingers
Wildkräuter statt Unkräuter – erkennen,
zubereiten, genießen...
Erbacce o erbe selvatiche?
Come riconoscerle, prepararle e impiegarle.

Zeitreise durch die 700-jährige Hofgeschichte des Oberriederhofes
Viaggio attraverso i 700 anni di storia del Maso Oberriederhof
Schnuppertag Termalinalationen in der Therme Meran (S. 38)
Giornata di prova per le inalazioni termali presso le Terme Merano (p. 39)

21.06.2012 ab Seite 54 / da pagina 55

Spirituelle Wanderung mit Buchautor,
Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler
Escursione spirituale con Karl Perfler, autorea 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
Honig, ein süßes und wertvolles Geschenk der Natur
Il miele: un regalo della natura dolce e prezioso
Die bessere Medizin: Die Kräuter der Volkseilkunde
La miglior medicina: Erbe e medicina popolare
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
Five Fingers-Wanderung und Fußreflexzonenmassage
Escursione con scarpe Five Fingers e massaggio
riflessologico plantareit
Wärmstens empfohlen: Die Saunalandschaft der Therme Meran (S. 32)
Caldamente raccomandata: sauna alle Terme Merano (p. 33)

22.06.2012 ab Seite 60 / da pagina 61

Meditation im Garten Kränzelhof Tscherm's
Meditazione nel Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes
1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival
1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival
Der Wald als Erlebnisraum
Le avventure del bosco
Apfelbäume – Apfelträume: Themennachmittag nach
dem alten englischen Leitspruch „Ein Apfel pro Tag
hält den Doktor fern“
Una mela al giorno toglie il medico di torno
Genusswandern zu den Almkäserien im Pfoßental (Naturpark)
Viaggio nel gusto fino ai caseifici della Val di Fosse (Parco naturale)
Eislochwanderung – Auf coolen Abwegen zu den
Eislöchern oberhalb von Lana
Escursione alla scoperta delle buche di ghiaccio di Lana:
un percorso rinfrescante
Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp
Sani e vitali con il metodo Kneipp

23.06.2012 ab Seite 66 / da pagina 67

1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival
1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival

24.06.2012 ab Seite 66 / da pagina 67

1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival
1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival

Samstag, 09. Juni 2012

Meraner Frauenlauf



Am 9. Juni findet in Meran der beliebte traditionelle Frauenlauf statt. Der 5 km lange Lauf durch die Altstadt von Meran ist einer der traditionellsten Frauenläufe in Südtirol.

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Treffpunkt: Start und Ziel Sandplatz, Meran

Teilnahmegebühr: € 2,00 pro Person für die Altersklassen 1996-2001, € 20,00 pro Person für die Altersklassen 1995 und älter.

Info & Anmeldung: www.frauenlauf.it

Mit den Schafen hoch hinaus -

Traditioneller Schafübertrieb im Schnalstal



Der Schafübertrieb im Schnalstal erfreut sich alljährlich größerer Beliebtheit. Gemeinsam mit den Hirten und Treibern begleitet das Publikum auf einer alpinen Wanderung über 2000 Schafe von Kurzras auf dem Jahrtausende alten Übergang zu den Sommerweiden im Venter Tal.

Uhrzeit: ca. 6.00 – ca. 13.00 Uhr

Treffpunkt: bei der „Schofschoad“ in Kurzras (hinter dem Reitstall)

Teilnahmegebühr: € 10,00 incl. Gemüseintopf

Info & Anmeldung: bis 17.00 Uhr des Vortages.

Tourismusverein Schnalstal,

Tel.: +39 0473 679 148, www.schnalstal.com

Naturerleben einmal anders



Gemeinsam die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, dies ist das Motto des Ausflugs zu den Naturplätzen im Meraner Raum. Mit speziellen Wahrnehmungs- und Atemübungen zeigen Ihnen die ReferentInnen, Ulrich Gutweniger und Astrid Schönweger, wie sie die Natur mit anderen Augen sehen und dabei neue Energie sammeln können.

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

Treffpunkt: Kurverwaltung Meran

Teilnahmegebühr: € 10,00 pro Person

Info & Anmeldung: Kurverwaltung Meran,

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

Sabato, 9 giugno 2012

Corsa podistica femminile



Il 9 giugno ha luogo la popolare corsa podistica femminile a Merano. La corsa lunga 5 km si nota attraverso la città vecchia di Merano ed è una delle più tradizionali corse femminili dell'Alto Adige.

Orario: 17.00

Punto di ritrovo: partenza e arrivo piazza della Rena, Merano

Quota d'iscrizione: € 2,00 a persona per la categoria 1996-2001; € 20,00 a persona per la categoria 1995 e precedente.

Informazioni e iscrizioni: www.frauenlauf.it

Transumanza delle pecore in Val Senales



La transumanza in Val Senales gode ogni anno di grossa popolarità. Il pubblico accompagna, insieme ai pastori ed i mandriani, più di 2000 pecore lungo il secolare transito alpino verso il pascolo estivo da Maso Corto alla Valle di Vent.

Orario: 6.00 – 13.00 (circa)

Punto di ritrovo: Maso Corto (dietro il maneggio)

Quota d'iscrizione: € 10,00 a persona, bottaggio di verdure incl. nel prezzo

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17.00 del giorno precedente. Associazione turistica Val Senales,

tel.: +39 0473 679 148, www.valsenales.com

Vivere la natura in modo diverso



Percepire la natura con tutti e cinque i sensi: questo è il motto della gita nei luoghi naturali dell'area meranese. Le referenti, Ulrich Gutweniger e Astrid Schönweger, vi mostreranno esercizi di percezioni e respirazione per guardare la natura con altri occhi ed imparare, al contempo, a raccogliere nuove energie.

Orario: 9.00 (durata ca. 6 h – pranzo a sacco)

Punto di ritrovo: Azienda di soggiorno Merano

Quota d'iscrizione: € 10,00 a persona

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

Montag, 11. Juni 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

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 – ca. 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro Naturns

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

Botanische Alpenrosenwanderung



Alle Jahre wieder kündigt sich rot leuchtend die Alpenrosenblüte an. Auf einer geführten botanischen Wanderung im Passeiertal können Sie in ein Meer von Rhododendronblüten eintauchen und die Schönheit der Natur genießen.

Uhrzeit: 9.30 Uhr, reine Gehzeit ca. 4 h

Treffpunkt: Tourismusbüro St. Leonhard

Teilnahmegebühr: € 10,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Passeiertal, Tel.: +39 0473 656 188, www.passeiertal.it

Lunedì, 11 giugno 2012

La via delle fontane di Merano



Merano vanta un'acqua potabile eccezionale. Per ricordare l'importanza fondamentale di questa risorsa, le Giardinerie Comunali hanno dato vita al progetto „La via delle fontane“. Il percorso 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. Azienda di Soggiorno di Merano, tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

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 (circa)

Punto di ritrovo: Associazione turistica Naturno

Informazioni e iscrizioni: non è necessario iscriversi.

Associazione turistica Naturno,

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

Camminate tra i rododendri in Val Passiria



Ogni anno si annuncia il rododendro dal rosso luminoso. Durante una passeggiata botanica guidata in Val Passiria, potete immergervi in un mare di fiori di rododendro e godere della bellezza della natura.

Orario: 9.30, durata del cammino 4 ore (circa)

Punto di ritrovo: Ufficio turistico S. Leonardo

Quota d'iscrizione: € 10,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Val Passiria, tel.: +39 0473 656 188, www.valpassiria.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

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

Fitness Check im Fitness Center der Terme Meran



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

Diese Veranstaltung findet auch am 15. Juni 2012 statt.

Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Terme Meran

Teilnahmegebühr: € 32,00 pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich.

Terme Meran, Tel.: +39 0473 252 000,

www.thermemeran.it

Escursioni 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 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 scoprire le novità e raccogliere informazioni sugli animali domestici e da stalla. Presso il maso si può conoscere gli animali da vicino 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

Fitness check al Fitness Center delle Terme Merano



Per affrontare l'estate 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 15 giugno 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.: +39 0473 252 000, www.thermemeran.it

Dienstag, 12. Juni 2012

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

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, Dauer ca. 4 Stunden

Treffpunkt: Kirchplatz in Marling, vor der Tourismusinformation

Teilnahmegebühr: 5,00 € mit GuestCard

Info & Anmeldung: Anmeldung bis 17.00 Uhr des Vortages.

Tourismusverein Marling, Tel.: +39 0473 447 147,

www.marling.info

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

Martedì, 12 giugno 2012

Movimento, forza e silenzio



Passeggiando 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.

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

L'acqua: elisir di lunga vita



Punto di partenza della rilassante escursione informativa sull'acqua lungo la romantica roggia di Marlengo 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 Marlengo e sull'importanza dell'acqua per la salute umana.

Orario: 9.00, durata 4 ore (circa)

Punto di ritrovo: piazza della chiesa a Marlengo, 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 Marlengo,

tel.: +39 0473 447 147, www.marlengo.info

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

Alpine Rundwanderung zu den einst höchsten Getreidehöfen Europas



Die Rundwanderung oberhalb des Vernagter Sees führt uns zu den vormalig höchsten Getreidehöfen im Alpenraums. Hier lernen Sie die heilende Wirkung von Bergkräutern kennen und erfahren bei einer Verkostung traditioneller Gerichte Wissenswertes über das Leben der Bergbauern.

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Leiter-Kirchlein in Vernagt

Teilnahmegebühr: € 10,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schnalstal,

Tel.: +39 0473 679 148, www.schnalstal.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

Meditation im Garten Kränzelhof Tscherms



„Hier und jetzt, einfach da sein“ lautet das Motto der Meditationsübungen im Garten des Weingutes Kränzel in Tscherms. Unter Anleitung von Kontemplationslehrerin Edeltraud Kiebacher werden im vielseitigen Labyrinthgarten verschiedenste Meditationstechniken erlernt.

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Treffpunkt: Labyrinthgarten Kränzelhof Tscherms

Teilnahmegebühr: € 14,00 Euro pro Person (der Garteneintritt ist im Preis inbegriffen; die Besichtigung kann auch an einem anderen Tag erfolgen).

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Tourismusverein Lana und Umgebung,

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

Passeggiata alpina tra gli antichi campi di cereali



La passeggiata sulle alture attorno al Lago Vernago ci conduce nei luoghi dove precedentemente si trovavano i campi di cereali ad altezza più elevata nel territorio delle Alpi. Qui verrete a conoscenza delle proprietà curative delle erbe di montagna e degli aspetti fondamentali della vita contadina.

Orario: 9.30

Punto di ritrovo: Chiesetta „Leiter“ a Vernago

Quota d'iscrizione: 10,00 € a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Val Senales,

tel.: +39 0473 679 148, www.valsenales.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

Meditazione nel Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes



“Qui ed ora, essere semplicemente presente”. Questo è il motto degli esercizi di meditazione nel giardino labirinto della tenuta Kränzel. Nel giardino apprenderete le tecniche di meditazione sotto la guida di un trainer esperto.

Orario: 18.30

Punto di ritrovo: Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes

Quota d'iscrizione: € 14,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: non è necessario prenotarsi.

Associazione turistica Lana e dintorni,

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

Kulinarische Genusswanderung mit Irmgard Moosmair



Genuss für alle Sinne verspricht die kulinarische Frühlings-Wanderung 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, 13. Juni 2012

Geschütztes Barfußlaufen mit FiveFingers – einer Südtiroler Erfindung von Robert Fliri



Wie barfuß, aber geschützt – das bieten nur die FiveFingers-Schuhe des Naturser Robert Fliri. Auf einer geführten Wanderung über den „Herrschaftsweg“ erleben Sie das freie Gefühl dieses natürlichen, gesunden und unbeschwerten „Barfußlaufens“.

Uhrzeit: 9.30 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol

Teilnahmegebühr: € 10,00 pro Person

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

Rundwanderung zum Knottnkino



Mit einem unserer geprüften Wanderführer geht es, ausgehend vom Parplatz in Hafling/Dorf, Richtung „Knottnkino“ in Vöran. Das „Naturkino“ bezaubert mit seinem einzigartigen Panoramablick auf die Bergwelt Südtirols. Und 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

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, 13 giugno 2012

Camminare a piedi come nudi ma protetti con FiveFingers



Come a piedi nudi ma protetti. Questo è possibile solo grazie alle scarpe FiveFingers di Robert Fliri, originario di Naturno. Durante l'escursione lungo il sentiero “Herrschaftsweg” proverete la sensazione di libertà di questo modo di “camminare a piedi nudi”.

Orario: 9.30 – 12.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Tirol

Quota d'iscrizione: € 10,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: entro le 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: entro le ore 16.00 del giorno precedente. Associazione turistica Avelengo-Verano-Merano 2000,

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

Führung durch das Ökosystem Naturbad Gargazon



Das Naturbad Gargazon ist das erste und einzige öffentliche Freibad im Meraner Land, das auf chemische Wasserreinigung verzichtet und auf einer Schwimmfläche von über 1.000 m² reinsten Badespaß in natürlichem, ohne Chlor gereinigtem Wasser bietet. Eine Führung zeigt Ihnen, wie das Bad im Detail funktioniert.

Uhrzeit: 17.00 Uhr mit anschließendem kostenlosen Bad
Treffpunkt: Kassa Naturbad Gargazon
Info & Anmeldung: Naturbad Gargazon,
Tel.: +39 0473 291 129, www.naturbad-gargazon.it

Geführte Führung durch den Kräutergarten von Meran



Der einzige öffentliche Kräutergarten Südtirols liegt in herrlicher Lage am historischen Tappeinerweg, 60 m über der Altstadt 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: Keine Anmeldung erforderlich.
Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077,
www.naturns.it oder Brandhof, Tel.: +39 0473 668 225

Visite guidate nell'ecosistema Piscina Naturale Gargazzone



La piscina naturale di Gargazzone è l'unica piscina pubblica dell'Alto Adige occidentale che rinuncia all'uso di sostanze chimiche depuranti offrendo il massimo del divertimento balneare in un'acqua naturalmente pura e senza cloro.

Orario: 17.00 con possibile bagno gratuito
Punto di ritrovo: cassa della Piscina Naturale Gargazzone
Informazioni e iscrizioni: Piscina Naturale Gargazzone,
tel.: +39 0473 291 129, www.naturbad-gargazon.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 storico 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: non è necessario prenotarsi.
Associazione turistica Naturno, tel.: +39 0473 666 077,
www.naturno.info oppure presso il maso Brandhof,
tel.: +39 0473 668 225

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

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

Natürlich. Authentisch. Biologisch.



Bei einer Führung durch das „theiner's garten BIO Vitalhotel****s“, dem 1. Klimahotel Europas, erfahren Sie alles Wissenswerte 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

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

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

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.

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

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



Umgeben von Apfelbäumen und Weinreben wandern Sie entlang des historischen Unterwirthofes 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

Zeitreise durch die 700-jährige Hofgeschichte des Obberniederhofs



Am denkmalgeschützten Archehof „Obberniederhof“ im Schnalstal gibt es nicht nur seltene und vom Aussterben bedrohte Tierrassen 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: Obberniederhof 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, 14. Juni 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 können ihre wohltuende Wirkung am eigenen Leib erfahren.

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

Erbacce o erbe selvatiche? Come riconoscerle, prepararle e impiegarle...



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

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

Viaggio attraverso i 700 anni di storia del Maso Obberniederhof



Presso il Maso “Obberniederhof” 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 Obberniederhof 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, 14 giugno 2012

Escursione con Qi Gong



Scoprite l'effetto energizzante dei movimenti fluidi della disciplina cinese del Qi Gong che dona salute e vitalità. Nel corso dell'escursione guidata vi presenteremo le tecniche base del Qi Gong. Provate 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

Spirituelle Wanderung mit Buchautor, Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler



Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler nimmt Sie mit zu einem Besuch bei den Bergbauern in Vellau. "Willenskraft, Lebenslust und Weitsicht auf steilen Berghängen". Bei den Bergbauern finden wir Menschen die an sich glauben und sind. Bewusst.

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Algund

Teilnahmegebühr: € 18,00 inkl. Führung 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 Anschluss 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

Der Südtiroler Apfel... knackig, saftig & frisch



Anlässlich der Veranstaltung „Der Südtiroler Apfel... knackig, saftig & frisch in theiner's garten BIO Vitalhotel****s mit Apfelführung und anschließender Apfelverkostung dreht sich alles um die heilenden und gesunden Eigenschaften des Apfels.

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Treffpunkt: theiner's garten BIO Vitalhotel****s

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung,

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

Escursione spirituale con Karl Perfler, autore e guida nell'ambito naturalistico e paesaggistico



Karl Perfler, guida in ambito naturalistico e paesaggistico, vi accompagna a fare visita ad un contadino di montagna a Velloi. „Volontà, gioia di vivere e lungimiranza sulle ripide pendici delle montagne: in alta quota la fiducia in se stessi è fondamentale.

Orario: 10.00 – 17.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Lagundo

Quota d'iscrizione: € 18,00 incl. guida e merenda.

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica 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.

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

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



Durante la manifestazione "La mela dell'Alto Adige: soda, succosa e fresca" presso il theiner's garten BIO Vitalhotel****s, che prevede anche un tour guidato attraverso la struttura, tutto ruota attorno alla mela con le sue proprietà curative e le sue caratteristiche salutari.

Orario: 14.00

Punto di ritrovo: theiner's garten BIO Vitalhotel****s

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lana e dintorni,

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

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

Die bessere Medizin:

Die Kräuter der Volksheilkunde



Der Bauerngarten vom Oberhaslerhof ist einer der schönsten und größten Kräutergärten Südtirols. Bei einem geführten Rundgang erfahren Sie überliefertes Wissen zu Heilpflanzen und lernen die traditionelle Kräuterküche kennen.

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Oberhaslerhof

Teilnahmegebühr: € 9,00 pro Person

Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages im Tourismusbüro 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

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 Giardinerie 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, Merano

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

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

La migliore medicina:

Erbe e medicina popolare



Il maso di Oberhaslerhof è uno dei più bei e grandi giardini alpini dell'Alto Adige. Attraverso una visita guidata, scoprirete il sapere sulle piante curative ed verrete a conoscenza della cucina tradizionale alle erbe.

Orario: 9.30

Punto di ritrovo: Maso Oberhaslerhof

Quota d'iscrizione: € 9,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente. 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: ore 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

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

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 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

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



In der Saunawelt der Therme Meran stehen verschiedene Saunas zur Auswahl: Eine finnische Sauna, drei Dampfbäder, ein Sanarium, eine Soleinhalation sowie eine finnische Blockhaussauna. 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 21. Juni 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

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

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

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.: +39 0473 250 000, www.thermemerano.it

Freitag, 15. Juni 2012

Meditation im Garten Kränzelhof Tscherms



„Hier und jetzt, einfach da sein“ lautet das Motto der Meditationsübungen im Garten des Weingutes Kränzel in Tscherms. Unter Anleitung von Kontemplationslehrerin Edeltraud Kiebacher werden im vielseitigen Labyrinthgarten verschiedenste Meditationstechniken erlernt.

Uhrzeit: 7.30 Uhr

Treffpunkt: Labyrinthgarten Kränzelhof Tscherms

Teilnahmegebühr: € 14,00 Euro pro Person (der Garteneintritt ist im Preis inbegriffen; die Besichtigung kann auch an einem anderen Tag erfolgen).

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Tourismusverein Lana und Umgebung,

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

Genusswandern zu den Almkäsereien im Pfossental (Naturpark)



Auf der Alm-Erlebniswanderung durch das Pfossental im Naturpark Texelgruppe erfahren Sie Wissenswertes über die vielfältige Flora und Fauna des Alpenraums. Abschließend werden hochwertige Käsespezialitäten der Almkäsereien verkostet.

Uhrzeit: 9.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Vorderkaserhof im Pfossental

Teilnahmegebühr: € 10,00 pro Person

Info & Anmeldung: Bis 17 Uhr des Vortages,
Tourismusverein Schnalstal,

Tel.: +39 0473 679 148, www.schnalstal.com

Venerdì, 15 giugno 2011

Meditazione nel Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes



“Qui ed ora, essere semplicemente presente”. Questo è il motto degli esercizi di meditazione nel giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes. Nel giardino apprenderete le tecniche di meditazione sotto la guida di un trainer esperto.

Orario: 7.30

Punto di ritrovo: Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes

Quota d'iscrizione: € 14,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: non è necessario prenotarsi.

Associazione turistica Lana e dintorni,

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

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: Associazione turistica di Naturno,

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

Viaggio nel gusto fino ai caseifici della Val di Fosse (Parco naturale)



Durante l'esperienza dell'escursione attraverso la Val di Fosse, nel Parco naturale del Gruppo Tessa, scoprirete il valore della variegata flora e fauna del territorio delle Alpi.

Orario: 9.30 – 16.00

Punto di ritrovo: Maso Vorderkaserhof in Val di Fosse

Quota d'iscrizione: € 10,00 a persona

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

tel.: +39 0473 679 148, www.valsenales.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

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 Speiseeisverkostung 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

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



Die Sonderausstellung der Gärten „Wurzel, Knolle & Co. – die verborgene Wunderwelt“ verrät Erstaunliches und Kurioses über das geheimnisvolle Reich des unterirdischen Pflanzenlebens.

Öffnungszeiten: 9.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Gärten von Schloss Trauttmansdorff

Teilnahmegebühr: € 10,80 (inkl. Garteneintritt)

Info & Anmeldung: Gärten von Schloss Trauttmansdorff

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

Escursione alla scoperta delle buche di ghiaccio di Lana: un percorso rinfrescante



L'entusiasmante itinerario per famiglie alle cosiddette buche di ghiaccio sopra Lana porta dall'antica cantina Brandis lungo il sentiero Kreuzweg alla valle del ghiaccio. Dopo aver visitato le buche di ghiaccio 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

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



Nell'ambito della mostra „Le radici, i tuberi le cipolle & co“ si possono scoprire i centri di energia di un dinamico mondo parallelo sotterraneo.

Orario d'apertura: 9.00 – 19.00

Punto di ritrovo: Giardini di Castel Trauttmansdorff

Quota d'iscrizione: € 10,80 (incl. l'ingresso ai Giardini)

Informazioni e iscrizioni: Giardini di Castel Trauttmansdorff

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

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 20. Juni 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

Sonntag, 17. Juni 2012

Heimat in mir – die Herz-Jesu-Nacht



Wer die Herz-Jesu-Nacht nicht kennt, wird sich über die vielen Feuer am Bergrücken wundern. Für die lokale Bevölkerung ist dieser Brauch jedoch von ganz besonderer Bedeutung. Erleben Sie die Herz Jesu Nacht am Giggelberg, mit einem großartigen Bergfeuer-Rundblick und Musik.

Uhrzeit: 21.00 Uhr

Treffpunkt: Partschins / Giggelberg (1.565 m),

Abendfahrten der Texelbahn bis ca. 24 Uhr

Info & Anmeldung: Tourismusverein Partschins,

Tel.: +39 0473 967 157, www.partschins.com

Montag, 18. Juni 2012

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 – ca. 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro Naturns

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Tourismusverein Naturns,

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

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 20 giugno 2012.

Orario: 10.00 – 12.00

Luogo: Terme Merano

Informazioni e iscrizione: la partecipazione è gratuita

Terme Merano, tel.: +39 0473 252 000, www.termemerano.it

Domenica, 17 giugno 2012

La patria in me –

la notte del Sacro Cuore di Gesù



L'usanza della Notte del Sacro Cuore di Gesù ha un'importanza particolare per la popolazione locale. Fate l'esperienza della Notte del Sacro Cuore di Gesù sul monte Giggelberg – grandiosa veduta dei fuochi e musica inclusa.

Orario: 21.00

Punto di ritrovo: Parcines / Monte Giggelberg (1.565 m)

Viaggi notturni della Funivia Monte Tessa fino alle ore 24.00

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Parcines,

tel.: +39 0473 967 157, www.parcines.com

Lunedì, 18 giugno 2012

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.

Orario: 10.00 – 13.00 (circa)

Punto di ritrovo: Associazione turistica Naturno

Informazioni e iscrizioni: non è necessario iscriversi.

Associazione turistica Naturno,

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

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

Wasser marsch:

Erkundungswanderung am Waalweg



Erfahren Sie im Rahmen einer Waalwanderung Wissenswertes über die „Waale“ im Meraner Land. Jahrhunderte lang waren diese archaischen Bewässerungskanäle die Lebensadern in der regenarmen Region. Heute zählen die Waalwege entlang der wasserführenden Rinnsale zu den beliebtesten Wanderwegen in Südtirol.

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro Schenna

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung innerhalb 17 Uhr des Vortages, Tourismusbüro Schenna, 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

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 a questo progetto. L'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. Azienda di Soggiorno di Merano, tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

Camminare tra le acque delle rogge



Durante la camminata tra le rogge, potete fare l'esperienza del valore delle rogge nell'area vacanze Merano e dintorni. Per secoli questi canali di irrigazione hanno costituito le arterie vitali di una regione con scarse precipitazioni. Oggi, i sentieri delle rogge sono annoverati tra i più popolari sentieri escursionistici dell'Alto Adige.

Orario: 10.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Schenna

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente. Associazione turistica Schenna, tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.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. Appuntamento di particolare interesse è il nostro tour guidato che offre una 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

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, 19. Juni 2012

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

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 al Maso biologico Oberriederhof



Il Maso biologico Oberriederhof a Madonna di Senales è il luogo ideale in cui ospiti grandi e piccoli possono scoprire le novità e raccogliere informazioni sugli animali domestici e da stalla. Presso il maso si può conoscere gli animali da vicino 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, 19 giugno 2012

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.

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

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

Das kleine ABC für gesundes Wandern



Beim „kleinen ABC für gesundes Wandern“ erhalten sie Tipps und Tricks von Wanderprofis. Hier können Sie verschiedenste Markenschuhe und Wanderstöcke an einer eigens dafür errichteten Testrampe testen und so herausfinden, welcher Schuh wirklich zu Ihnen passt.

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro Partschins

Info & Anmeldung: Tourismusverein Partschins,

Tel.: +39 0473 967 157, www.partschins.com

Alpine Rundwanderung zu den einst höchstgelegenen Getreidehöfen Europas



Die Rundwanderung oberhalb des Vernagter Sees führt uns zu den vormals höchsten Getreidehöfen im Alpenraum. Hier lernen Sie die heilende Wirkung von Bergkräutern kennen und erfahren bei einer Verkostung traditioneller Gerichte Wissenswertes über das Leben der Bergbauern.

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Leiter-Kirchlein in Vernagt

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schnalstal,

Tel.: +39 0473 679 148, www.schnalstal.com

Meditation im Garten Kränzelhof Tschermes



„Hier und jetzt, einfach da sein“ lautet das Motto der Meditationsübungen im Garten des Weingutes Kränzel in Tschermes. Unter Anleitung von Kontemplationslehrerin Edeltraud Kiebacher werden im inspirierenden Labyrinthgarten verschiedenste Meditationstechniken erlernt.

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Treffpunkt: Labyrinthgarten Kränzelhof Tschermes

Teilnahmegebühr: € 14,00 Euro pro Person (der Garteneintritt ist im Preis inbegriffen; die Besichtigung kann auch an einem anderen Tag erfolgen).

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Tourismusverein Lana und Umgebung,

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

Piccolo ABC per escursioni salutari



Grazie al “piccolo ABC per escursioni salutari”, riceverete suggerimenti e trucchi per escursionisti professionisti. Avete la possibilità di provare le più svariate marche di scarpe e bastoni per le escursioni su una rampa attrezzata a tal scopo. Così potete trovare la scarpa più adatta per voi.

Orario: 9.30

Punto di ritrovo: Ufficio turistico Parcines

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Parcines,

tel.: +39 0473 967 157, www.parcines.com

Passeggiata alpina tra gli antichi campi di cereali



La passeggiata sulle alture attorno al Lago Vernago ci conduce nei luoghi dove precedentemente si trovavano i campi di cereali ad altezza più elevata nel territorio delle Alpi. Qui verrete a conoscenza delle proprietà curative delle erbe di montagna e degli aspetti fondamentali della vita contadina.

Orario: 9.30

Punto di ritrovo: chiesetta „Leiter“ a Vernago

Quota d'iscrizione: 10,00 € a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Val Senales,

tel.: +39 0473 679 148, www.valsenales.com

Meditazione nel Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes



“Qui ed ora, essere semplicemente presente”. Questo è il motto degli esercizi di meditazione nel giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes. Nel giardino apprenderete le tecniche di meditazione sotto la guida di un trainer esperto.

Orario: 18.30

Punto di ritrovo: Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes

Quota d'iscrizione: € 14,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: non è necessario prenotarsi.

Associazione turistica Lana e dintorni,

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

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

Mittwoch, 20. Juni 2012

Alpenrosenwanderung auf Meran 2000



Erleben Sie die leuchtende Pracht der Alpenrosen auf einer Rundwanderung über das Hochplateau von Meran 2000. Die Alpenrosenwanderung beginnt in Hafling bei Falzeben, sie führt über die Meraner Hütte zur Moschwaldalm und zurück.

Uhrzeit: 9.40 – 15.15 Uhr

Treffpunkt: Hafling/Falzeben

Info & Anmeldung: Anmeldung bis 16.00 Uhr des Vortages.

Tourismusverein Hafling-Vöran-Meran 2000,

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

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

Mercoledì, 20 giugno 2012

Escursioni tra i rododendri su Merano 2000



Vivete l'esperienza dello splendore lucente dei rododendri durante una passeggiata sull'altopiano di Merano 2000. L'escursione dei rododendri inizia ad Avelengo, presso Falzeben e conduce attraverso il Rifugio Merano presso la malga Moschwaldalm e ritorno.

Orario: 9.40 – 15.15

Punto di ritrovo: Avelengo/Falzeben

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 16.00 del giorno precedente.

Associazione turistica Avelengo-Verano-Meran 2000,
tel.: +39 0473 279 457, www.hafling.com

Führung durch das Ökosystem Naturbad Gargazon



Das Naturbad Gargazon ist das erste und einzige öffentliche Freibad im Meraner Land, das auf chemische Wasserreinigung verzichtet und auf einer Schwimmfläche von über 1.000 m² reinsten Badespaß in natürlichem, ohne Chlor gereinigtem Wasser bietet. Eine Führung zeigt Ihnen, wie das Bad im Detail funktioniert.

Uhrzeit: 17.00 Uhr mit anschließendem kostenlosen Bad
Treffpunkt: Kassa Naturbad Gargazon
Info & Anmeldung: Naturbad Gargazon,
Tel.: +39 0473 291 129, www.naturbad-gargazon.it

Geführte Führung durch den Kräutergarten von Meran



Der einzige öffentliche Kräutergarten Südtirols liegt in herrlicher Lage am historischen Tappeinerweg, 60 m 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: Keine Anmeldung erforderlich.
Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077,
www.naturns.it oder Brandhof, Tel.: +39 0473 668 225

Visite guidate nell'ecosistema Piscina Naturale Gargazzone



La piscina naturale di Gargazzone è l'unica piscina pubblica dell'Alto Adige occidentale che rinuncia all'uso di sostanze chimiche depuranti offrendo il massimo del divertimento balneare in un'acqua naturalmente pura e senza cloro.

Orario: 17.00 con possibile bagno gratuito
Punto di ritrovo: cassa della Piscina Naturale Gargazzone
Informazioni e iscrizioni: Piscina Naturale Gargazzone,
tel.: +39 0473 291 129, www.naturbad-gargazon.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. 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

Eröffnung des Entspannungspfades am Rablander Waal



Einer der schönsten und am ruhigsten gelegenen Waalwege Südtirols ist der Rablander Waal – wie geschaffen für die Idee eines Entspannungspfades. Hier werden Wanderer begleitet von Stein-Memory, Kneipp-Möglichkeiten und vielen (ent) spannenden Überraschungen.

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Treffpunkt: Rablander Waalweg Ost (Zugang Zielstraße)

Info & Anmeldung: Tourismusverein Partschins,
Tel.: +39 0473 967 157, www.partschins.com

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 bäuerliche 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

Heiße Früchtchen: Apfelstrudel selbst gemacht



Am Lechnerhof oberhalb von Schenna können Sie nicht nur hervorragend Knödel essen, sondern auch lernen, wie ein echter Südtiroler Apfelstrudel gemacht wird.

Uhrzeit: 15.30 Uhr

Treffpunkt: Lechnerhof

Teilnahmegebühr: 5,00 € pro Person
Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages im Tourismusbüro Schenna, Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Il Sentiero rilassante presso la Roggia di Rablà



La roggia di Rablà è uno dei più belli e più tranquilli sentieri tra le rogge dell'Alto Adige. Qui l'escursionista ha la possibilità di conoscere il metodo Kneipp e gli effetti rivitalizzanti delle sue cure a base d'acqua.

Orario: 15.00

Punto di ritrovo: Roggia di Rablà est (accesso tramite via Ziel)
Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Parcines,
tel.: +39 0473 967 157, www.parcines.com

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. 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 S. 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

Strudel di mele fatto con le proprie mani



Al maso Lechnerhof non solo potete mangiare canederli di prima scelta, ma potete anche imparare come si prepara un vero strudel di mele altoatesino.

Orario: 15.30

Punto di ritrovo: Maso Lechnerhof
Quota d'iscrizione: 5,00 € a persona
Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente. Associazione turistica Schenna,
tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder lernen gesünder 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

Natürlich. Authentisch. Biologisch.



Bei einer Führung durch das „theiner's garten BIO Vitalhotel****s“, dem 1. Klimahotel Europas, erfahren Sie alles Wissenswerte 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

Wanderung mit FiveFingers



Die vom Naturser Robert Fliri entwickelten Five-Fingers Zehenschuhe sind als „Handschuhe für die Füße“ konzipiert, in dem jeder Zeh seinen Platz findet. Durch die einzigartige Konstruktion ist es möglich, die Umwelt auf ganz neue Art zu „erlaufen“.

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Informationsbüro Völlan

Teilnahmegebühr: € 10,00 pro Person

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: ore 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

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.

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

Camminare con 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.

Orario: 9.30

Punto di ritrovo: Ufficio informazioni Foiana

Quota d'iscrizione: € 10,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Lana e dintorni,

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

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



Umgeben von Apfelbäumen und Weinreben wandern Sie entlang des historischen Unterwirthofes 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

Zeitreise durch die 700-jährige Hofgeschichte des Obberniederhofs



Am denkmalgeschützten Archehof „Obberniederhof“ im Schnalstal gibt es nicht nur seltene und vom Aussterben bedrohte Tierrassen 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: Obberniederhof 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, 21. Juni 2012

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: Innerhalb des Vortages 16.00 Uhr,
Tourismusverein Hafling-Vöran-Meran 2000,

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

Erbacce o erbe selvatiche? Come riconoscerle, prepararle e impiegarle...



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

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

Viaggio attraverso i 700 anni di storia del Maso Obberniederhof



Presso il Maso “Obberniederhof” 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 Obberniederhof 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, 21 giugno 2012

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

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 können ihre wohltuende Wirkung am eigenen Leib erfahren.

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

Spirituelle Wanderung mit Buchautor, Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler



Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler nimmt Sie mit zu einem Besuch bei den Bergbauern in Vellau. „Willenskraft, Lebenslust und Weitsicht auf steilen Berghängen“. Bei den Bergbauern finden wir Menschen die an sich glauben und sind. Bewusst.

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Algund

Teilnahmegebühr: € 18,00 inkl. Führung und Verpflegung.

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

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 dem Tourismusverein

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person mit GuestCard

Info & Anmeldung: Tourismusverein Marling,
innerhalb Mittwoch 17.00 Uhr.

Tel.: +39 0473 447 147, www.marling.info

Escursione con Qi Gong



Scoprite l'effetto energizzante dei movimenti fluidi della disciplina cinese del Qi Gong che dona salute e vitalità. Nel corso dell'escursione guidata vi presenteremo le tecniche base del Qi Gong. Provate 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

Escursione spirituale con Karl Perfler, autore e guida nell'ambito naturalistico e paesaggistico



Karl Perfler, guida in ambito naturalistico e paesaggistico, vi accompagna a fare visita ad un contadino di montagna a Velloi. „Volontà, gioia di vivere e lungimiranza sulle ripide pendici delle montagne: in alta quota la fiducia in se stessi è fondamentale.“

Orario: 10.00 – 17.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Lagundo

Quota d'iscrizione: € 18,00 incl. guida e merenda.

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

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.

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

Die bessere Medizin:

Die Kräuter der Volksheilkunde



Der Bauerngarten vom Oberhaslerhof ist einer der schönsten und größten Kräutergärten Südtirols. Bei einem geführten Rundgang erfahren Sie überliefertes Wissen zu Heilpflanzen und lernen die traditionelle Kräuterküche kennen.

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Oberhaslerhof

Teilnahmegebühr: € 9,00 pro Person

Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages im Tourismusbüro 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

Apfel-Lehrgang mit einem erfahrenen Obstbauern



Wissenswertes über den Apfel und dessen Anbau erfahren Sie im Rahmen eines gemütlichen 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 beim Tourismusverein Dorf Tirol, Tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

La miglior medicina:

Erbe e medicina popolare



Il maso Oberhaslerhof è uno dei più bei e grandi giardini alpini dell'Alto Adige. Attraverso una visita guidata, scoprirete il sapere sulle piante curative e verrete a conoscenza della cucina tradizionale alle erbe.

Orario: 9.30

Punto di ritrovo: Maso Oberhaslerhof

Quota d'iscrizione: € 9,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente. 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: ore 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

Visita alla scoperta del mondo delle mele con un frutticoltore esperto



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

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

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

Five Fingers-Wanderung und Fußreflexzonenmassage



Erleben Sie den Effekt der Fünf-Zehen-Schuhe auf der „Five Fingers Wanderung“ in Naturns. Die vom Naturner Robert Fliri entworfenen Zehenschuhe 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

Freitag, 22. Juni 2012

Meditation im Garten Kränzelhof Tscherms



„Hier und jetzt, einfach da sein“ lautet das Motto der Meditationsübungen im Garten des Weingutes Kränzel in Tscherms. Unter Anleitung von Kontemplationslehrerin Edeltraud Kiebacher werden im vielseitigen Labyrinthgarten verschiedenste Meditationstechniken erlernt.

Uhrzeit: 7.30 Uhr

Treffpunkt: Labyrinthgarten Kränzelhof Tscherms

Teilnahmegebühr: € 14,00 Euro pro Person (der Garteneintritt ist im Preis inbegriffen; die Besichtigung kann auch an einem anderen Tag erfolgen).

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Tourismusverein Lana und Umgebung,

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

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.

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

Venerdì, 22 giugno 2012

Meditazione nel Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes



“Qui ed ora, essere semplicemente presente”. Questo è il motto degli esercizi di meditazione nel giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes. Nel giardino apprenderete le tecniche di meditazione sotto la guida di un trainer esperto.

Orario: 7.30

Punto di ritrovo: Giardino labirinto della tenuta Kränzel a Cermes

Quota d'iscrizione: € 14,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: non è necessario prenotarsi.

Associazione turistica Lana e dintorni,

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

1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival



Ausgebildete Tai-Chi-Meister führen Sie in die Kunst des chinesischen Schattenboxens ein. Anfänger lernen hier die ersten Schritte der uralten Kampfkunst, Fortgeschrittene können ihre Technik unter Anleitung der Profis perfektionieren.

Uhrzeit: 8.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Viehmarkt Sportplatz

Teilnahmegebühr: 1 Tag: € 40-45; 2 Tage: € 75-80;

3 Tage: € 105-115

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Tel.: +39 348 6289889, www.taichifestival.yolasite.com

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

Apfelbäume – Apfelträume: Themennachmittag

nach dem alten englischen Leitspruch

„Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern“



Der Apfelanbau ist einer der traditionell wichtigsten Erwerbszweige Südtirols. So steht der Apfel im Mittelpunkt der Veranstaltung „Apfelbäume – Apfelträume“ im Ansitz Gaudententum in Partschins. Auf einem kleinen Markt mit regionalen Erzeugnissen rund um den Apfel können die Besucher köstliche Apfelspezialitäten verkosten.

Uhrzeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Ansitz Gaudententurm, Partschins

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Partschins,

Tel.: +39 0473 967 157, www.partschins.com

1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival



Maestri di Tai Chi vi introdurranno nell'antica arte marziale cinese. Qui, i principianti imparano i primi passi di questa disciplina, mentre i professionisti hanno la possibilità di perfezionare la loro tecnica sotto la guida di un professionista.

Orario: 8.00 – 17.00

Punto di ritrovo: campo sportivo Foro Boario

Quota d'iscrizione: 1 giorno: € 40-45; 2 giorni: € 75-80;

3 giorni: € 105-115

Informazioni e iscrizioni: non è necessario prenotarsi

tel.: +39 348 6289889, www.taichifestival.yolasite.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: Associazione turistica di Naturno,

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

Una mela al giorno toglie il medico di turno



La coltivazione di mele è uno dei settori economici tradizionali più importanti dell'Alto Adige. Per questo motivo, la mela è al centro di questa manifestazione nella tenuta Gaudententum a Parcines. Il visitatore può assaporare le prelibate specialità alle mele nel piccolo mercato di prodotti regionali che ruotano attorno alla mela.

Orario: 15.00 – 18.00

Punto di ritrovo: Tenuta Gaudententurm, Parcines

Quota d'iscrizione: € 5,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: Associazione turistica Parcines,

tel.: +39 0473 967 157, www.parcines.com

Genusswandern zu den Almkäsereien im Pfossental im Naturpark Texelgruppe



Auf der Alm-Erlebniswanderung durch das Pfossental im Naturpark Texelgruppe erfahren Sie Wissenswertes über die vielfältige Flora und Fauna des Alpenraums. Als krönender Abschluss werden hochwertige Käsespezialitäten der Almkäsereien des Tales verkostet.

Uhrzeit: 9.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Vorderkaserhof im Pfossental

Teilnahmegebühr: € 10,00 pro Person

Info & Anmeldung: Bis 17 Uhr des Vortages, Tourismusverein Schnalstal, Tel.: +39 0473 679 148, www.schnalstal.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 Speiseeisverkostung 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

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 Prissiano

Info & Anmeldung: Innerhalb des Vortages, Tourismusverein Tisens-Prissiano,

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

Viaggio nel gusto fino ai caseifici della Val di Fosse



Durante l'esperienza dell'escursione attraverso la Val di Fosse, nel Parco naturale del Gruppo Tessa, scoprirete il valore della variegata flora e fauna del territorio delle Alpi. Infine, ci sarà un assaggio delle pregiate specialità casearie dei caseifici della valle.

Orario: 9.30 – 16.00

Punto di ritrovo: Maso Vorderkaserhof in Val di Fosse

Quota d'iscrizione: € 10,00 a persona

Informazioni e iscrizioni: entro le ore 17 del giorno precedente, Associazione turistica Val Senales, tel.: +39 0473 679 148, www.valsenales.com

Escursione alla scoperta delle buche di ghiaccio di Lana: un percorso rinfrescante



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

Orario: 14.00

Punto di ritrovo: vecchia cantina vinicola Brandiser

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

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.tisensprissiano.com

Samstag, 23. Juni 2012

1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival



Ausgebildete Tai-Chi-Meister führen Sie in die Kunst des chinesischen Schattenboxens ein. Anfänger lernen hier die ersten Schritte der uralten Kampfkunst, Fortgeschrittene können ihre Technik unter Anleitung der Profis perfektionieren.

Uhrzeit: 8.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Viehmarkt Sportplatz

Teilnahmegebühr: 1 Tag: € 40-45; 2 Tage: € 75-80;

3 Tage: € 105-115

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Tel.: +39 348 6289889, www.taichifestival.yolasite.com

Sonntag, 24. Juni 2012

1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival



Ausgebildete Tai-Chi-Meister führen Sie in die Kunst des chinesischen Schattenboxens ein. Anfänger lernen hier die ersten Schritte der uralten Kampfkunst, Fortgeschrittene können ihre Technik unter Anleitung der Profis perfektionieren.

Uhrzeit: 8.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Viehmarkt Sportplatz

Teilnahmegebühr: 1 Tag: € 40-45; 2 Tage: € 75-80;

3 Tage: € 105-115

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Tel.: +39 348 6289889, www.taichifestival.yolasite.com

Sabato, 23 giugno 2012

1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival



Maestri di Tai Chi vi introdurranno nell'antica arte marziale cinese. Qui, i principianti imparano i primi passi di questa disciplina mentre i professionisti hanno la possibilità di perfezionare la loro tecnica sotto la guida di un professionista.

Orario: 8.00 – 17.00

Punto di ritrovo: campo sportivo Foro Boario

Quota d'iscrizione: 1 giorno: € 40-45; 2 giorni: € 75-80;

3 giorni: € 105-115

Informazioni e iscrizioni: non è necessario prenotarsi

tel.: +39 348 6289889, www.taichifestival.yolasite.com

Domenica, 24 giugno 2012

1. Tyrolean Tai Chi Chuan Festival



Maestri di Tai Chi vi introdurranno nell'antica arte marziale cinese. Qui, i principianti imparano i primi passi di questa disciplina mentre i professionisti hanno la possibilità di perfezionare la loro tecnica sotto la guida di un professionista.

Orario: 8.00 – 17.00

Punto di ritrovo: campo sportivo Foro Boario

Quota d'iscrizione: 1 giorno: € 40-45; 2 giorni: € 75-80;

3 giorni: € 105-115

Informazioni e iscrizioni: non è necessario prenotarsi

tel.: +39 348 6289889, www.taichifestival.yolasite.com

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

Karthaushaus 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 Tirolo

Via Principale 31, 39019 Tirolo
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