Vinschgau
Kulturregion in Südtirol
Val Venosta – cultura viva in Alto Adige

SÜDTIROL

Calendario d‘eventi

1° aprile – 29 giugno 2016

Tutte le informazioni
relative anche su
www.venosta.net/balance

Tutte le escursioni, piste ciclabili e attrazioni turistiche in un colpo solo con la mappa interattiva Val Venosta – Terra Raetica su
maps.vinschgau.net

visita la nostra pagina Facebook
“Val Venosta da scoprire”

Ufficio di informazioni turistiche Val Venosta
Tel. +39 0473 62 04 80
info@vinschgau.net

© Vinschgau Marketing - Kommentgut GmbH & Co. K.G. - Laubengasse 11 | Via Portici, I - 39020 Glurns/Glorenza, Tel. +39 0473 62 04 80, info@vinschgau.net, www.vinschgau.net
Fotos: Vinschgau Marketing (alle S. 1), Franz Ebner (S. 3)
Alle Bildrechte liegen bei den angeführten Fotografen oder bei der Vinschgau Marketing / Tutti i diritti fotografici sono detenuti dai sopracitati fotografi o da Vinschgau Marketing
Konzeption und Gestaltung/Realizzazione e progettazione grafica: Dreh/Sfumature | Laimburg 6, Lana
Alle Angaben ohne Gewähr/Tutte le informazioni senza garanzia

Vinschgau MARKETING

Manifestazioni settimanali ad aprile 2016

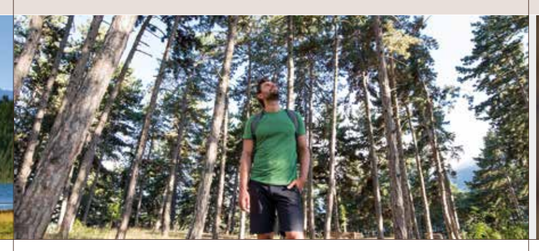
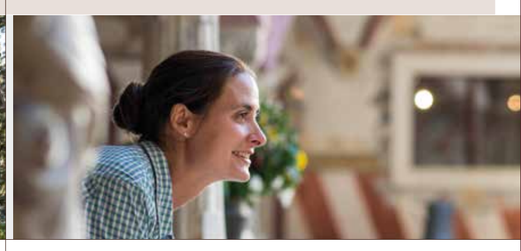
			descrizione	luogo	punto d'incontro ed orario	durata	prezzo	iscrizione presso l'ufficio informazioni di	Guida
lunedì	4, 11, 18 e 25 aprile	**Esperienza sulle “Leiten“ di Lasa**	Flora unica nel suo genere nell'arido paesaggio del Monte Sole a Lasa.	Lasa	stazione di Lasa, ore 9	3 ore	Euro 10,00	Silandro-Lasa Tel 0473 73 01 55	Walter Verdross
	4, 11, 18, e 25 aprile	**Sulle tracce dei Nibelunghi**	Impressionanti rovine ed avvincenti fatti storici fanno dimenticare il presente.	Laces	parcheggio del SportForum, ore 10	2 ore 30 min.	Euro 10,00	Laces-Val Martello Tel 0473 62 31 09	Helmut Telser
martedì	5, 12, 19 e 26 aprile	**In forma all'aperto**	La natura è la migliore palestra. Qui tornerete in forma.	Silandro	centro di fitness Fiton24, ore 9	2 ore	Euro 12,00	Silandro-Lasa Tel 0473 73 01 55	Thomas Strimmer
	5, 12, 19 e 26 aprile	**Escursione al castello di Coldrano**	Attraverso prati fioriti camminerete fino ad arrivare al luogo del sapere e della formazione, il castello di Coldrano.	Coldrano	piazza del paese, ore 10	2 ore	Euro 10,00	Laces-Val Martello Tel 0473 62 31 09	Matthias Oberhofer
	19 e 26 aprile	**Scoprire l'asparago**	Il sano germoglio che spunta dalla terra - visita guidata con il coltivatore di asparagi Martin Pohl.	Castelbello-Ciardes	agricola frutticoltori JUVAL, ore 16	1 ora 30 min.	ingresso libero	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Martin Pohl
mercoledì	6, 13, 20 e 27 aprile	**Corsa dei castelli**	Tornare in forma per la primavera e mantenere attiva la mente correndo.	Laces	al inizio del Latschanderwaal/Tiss, ore 10	2 ore	Euro 10,00	Laces-Val Martello Tel 0473 62 31 09	Patrik Holzknecht
	20 e 27 aprile	**Degustazione di vini da abbinare agli asparagi al maso Rebhof**	Quale vino si abbina meglio agli asparagi? Il direttore dell'associazione dei viticoltori della Val Venosta vi darà le giuste indicazioni.	Castelbello	Colsano, maso Rebhof, ore 15.30	1 ora 30 min.	Euro 10,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Leo Forcher
giovedì	7, 14, 21 e 28 aprile	**Arteria vitale della Val Venosta**	Escursione lungo un sentiero della roggia (Waalweg): scoprirete come i canali di irrigazione “nutrono“ la Val Venosta.	Silandro	ufficio informazioni di Silandro, ore 9	3 ore	Euro 10,00	Silandro-Lasa Tel 0473 73 01 55	Gianni Bodini
	21 e 28 aprile	**Introduzione al mondo della mela con degustazione**	Croccante e sana, guida con gli esperti del consorzio ortofrutticolo di Juval.	Castelbello	agricola frutticoltori JUVAL, ore 9.45	1 ora 30 min.	ingresso libero	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Peter Stricker
venerdì	1°, 8, 15, 22 e 29 aprile	**Cultura con carattere**	Fare escursioni, castelli e vini - in questa sequenza arricchirete il vostro sapere sulla Val Venosta.	Laces	stazione a valle di San Martino in Monte, ore 9.30	4 ore	Euro 15,00	Laces-Val Martello Tel 0473 62 31 09	Helmut Telser
	22 e 29 aprile	**Degustazione di vini da abbinare agli asparagi al maso Köfelgut**	Un viaggio di esplorazione per il vostro palato.	Castelbello, Colsano	maso Köfelgut, ore 15.30	1 ora 30 min.	Euro 10,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Martin Pohl

HIGHLIGHTS ad aprile

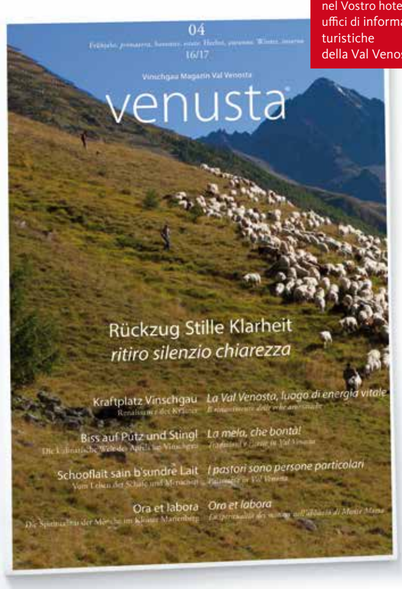
			descrizione	luogo	punto d'incontro ed orario	durata	Preis	iscrizione presso l'ufficio informazioni di	Guida
venerdì	8 aprile	**Risveglio primaverile di tutti i sensi**	Sul Monte Sole presso le “Leiten“, la primavera si risveglia in tutto il suo splendore.	Silandro	ufficio informazioni di Silandro, ore 9	3 ore	Euro 10,00	Silandro-Lasa Tel 0473 73 01 55	Erich Daniel
martedì	12 aprile	**La primavera in fotografia**	Il fotografo Gianni Bodini vi condurrà in un viaggio fotografico attraverso la primavera venostana.	Silandro	biblioteca „Schlandersburg“, ore 20		ingresso libero	Silandro-Lasa Tel 0473 73 01 55	Gianni Bodini
venerdì	15 aprile	**Respirare profondamente**	Come respirare e come riposarsi nel modo giusto? Ve lo svelerà la guida che vi accompagna.	Silandro	ufficio informazioni di Silandro, ore 9	3 ore	Euro 10,00	Silandro-Lasa Tel 0473 73 01 55	Erich Daniel
venerdì	15 fino domenica 17 aprile	**Una valle piena di suoni e fiori**	In questa escursione dei cori tra gli alberi di albicocca in fiore andrete incontro al suono della primavera.	Cengles	Castello Cengles, ore 11		ingresso libero	Silandro-Lasa Tel 0473 73 01 55	Karl Perfler
giovedì	21 aprile	**Scoprire il gusto**	In questa giornata l'enologa Monika Unterthurner vi introdurrà nella raffinata abilità di individuare ogni sfumatura sensoriale del vino. Aguzzate i vostri sensi nelle storiche mura del castello di Castelbello.	Castelbello	Castello di Castelbello, ore 18	2 ore	Euro 29,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Monika Unterthurner
venerdì	22 aprile	**La notte aguzza tutti i sensi**	Immergetevi in questa particolare escursione notturna al chiaro di luna.	Silandro	ufficio informazioni di Silandro, ore 20	3 ore	Euro 10,00	Silandro-Lasa Tel 0473 73 01 55	Erich Daniel
venerdì	29 aprile	**Percepire gli elementi**	Sentire la rugiada, camminare nell'acqua e poi tornare sul solido terreno del Monte Sole.	Silandro	ufficio informazioni di Silandro, ore 7	3 ore	Euro 10,00	Silandro-Lasa Tel 0473 73 01 55	Erich Daniel
sabato	30 aprile	**Alla sorgente di zolfo**	L'istruttrice Kneipp Hildegard Kreiter vi condurrà alla vecchia sorgente “Stinkabrunn“ (fonte maleodorante) a Lasa.	Lasa	stazione di Lasa, ore 14	4 ore	Euro 5,00	Silandro-Lasa Tel 0473 73 01 55	Hildegard Kreiter
sabato	30 aprile	**Gli asparagi di Castelbello**	Escursione culinaria in giro per i paesi di Castelbello e Ciardes.	Castelbello	ufficio informazioni di Castelbello, ore 10	6 ore	Euro 90,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	

Manifestazioni settimanali a maggio 2016

			descrizione	luogo	luogo d'incontro ed orario	durata	prezzo	iscrizione presso l'ufficio informazioni di	Guida
lunedì	2, 9, 16, 23 e 30 maggio	**Sulle tracce dei Nibelunghi**	Impressionanti rovine ed avvincenti fatti storici fanno dimenticare il presente.	Laces	parcheggio del SportForum, ore 10	2 ore 30 min.	Euro 10,00	Laces-Val Martello Tel 0473 62 31 09	Helmut Telser
	16, 23 e 30 maggio	**Mente e corpo in armonia**	Salendo sul monte panoramico Watles vi si schiuderanno nuove visioni e nuovi panorami con il maestro di Qi-Gong Walter Gamper. E proprio la primavera è la stagione in cui bisogna riportare in equilibrio la mente con il corpo.	Malles, Prämajur	stazione a valle del Monte Emozione Watles, ore 9.30	2 ore	Euro 16,00	Malles Tel 0473 83 11 90	Walter Gamper
	30 maggio	**In equilibrio**	Con l'istruttrice di fitness Evelyn allenerete la coordinazione, la stabilizzazione e la forza.	San Valentino alla Muta	ufficio informazioni, ore 9.30	1 ora 30 min.	Euro 8,00	Passo Resia Tel 0473 63 46 03	Evelyn Punter
martedì	3, 10, 17 e 24 maggio	**Scoprire l'asparago**	Il sano germoglio che spunta dalla terra - visita guidata con il coltivatore di asparagi Martin Pohl.	Castelbello	agricola frutticoltori JUVAL, ore 16	1 ora 30 min.	ingresso libero	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Martin Pohl
	3, 10, 17, 24 e 31 maggio	**Escursione al castello di Coldrano**	Attraverso prati fioriti camminerete fino ad arrivare al luogo del sapere e della formazione, il castello di Coldrano.	Coldrano	piazza del paese, ore 10	2 ore	Euro 10,00	Laces Tel 0473 62 31 09	Matthias Oberhofer
	17, 24 e 31 maggio	**Fonte di energia**	La guida escursionistica vi accompagnerà, attraverso le arterie vitali della Val Venosta, i sientieri delle rogge (Waalwege), fino all'insediamento preistorico di Ganglegg. Scoprirete la semplicità della vita di un tempo, legata alla natura, e tornerete con una nuova visione della realtà.	Sluderno	stazione, ore 9.30	4 ore 30 min.	Euro 10,00	Malles Tel 0473 83 11 90	Heinrich Moriggl
	31 maggio	**In forma a primavera**	Allenarsi a 1.500 m sul livello del mare con l'esperto podistico Günther Angerer.	San Valentino alla Muta	lago di San Valentino, ore 17	1 ora 30 min.	Euro 8,00	Passo Resia Tel 0473 63 46 03	Günther Angerer
mercoledì	4, 11, 18 e 25 maggio	**Degustazione di vini da abbinare agli asparagi al maso Rebhof**	Quale vino si abbina meglio agli asparagi? Il direttore dell'associazione dei viticoltori della Val Venosta vi darà le giuste indicazioni.	Castelbello, Colsano	maso Rebhof, ore 15.30	1 ora 30 min.	Euro 10,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Leo Forcher
	4, 11, 18, e 25 maggio	**Corsa dei castelli**	Tornare in forma per la primavera e mantenere attiva la mente correndo.	Laces	al inizio del Latschanderwaal/Tiss, ore 10	2 ore	Euro 10,00	Laces-Val Martello Tel 0473 62 31 09	Patrik Holzknecht
	18 e 25 maggio	**Sulle tracce storiche dei pellegrini**	La Val Venosta e la Val Monastero sono sempre state terre di passaggio. Mettetevi sulle tracce dei pellegrini di una volta partendo dalla chiesa di San Giovanni a Tubre nella Val Monastero.	Tubre in Val Monastero	Chiesa di San Giovanni, ore 9.30	4 ore	Euro 10,00	Malles Tel +39 0473 83 11 90	Monika Kuenrath Wiesler
giovedì	5, 12, 19 e 26 maggio	**Introduzione al mondo della mela con degustazione**	Croccante e sana, guida con gli esperti del consorzio ortofrutticolo di Juval.	Castelbello	agricola frutticoltori JUVAL, ore 9.45	1 ora 30 min.	ingresso libero	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Peter Stricker
	19 e 26 maggio	**Un dolce inizio della giornata**	Iniziate questo nuovo giorno di primavera con meditazione facendo una passeggiata fino alla Collina di Tarces e una meditazione mattutina nella chiesa di San Vito.	Malles	stazione ferroviaria di Malles, ore 9.15	3 ore 30 min.	Euro 10,00	Malles Tel 0473 83 11 90	Heinrich Moriggl
venerdì	6, 13, 20 e 27 maggio	**Cultura con carattere**	Fare escursioni, castelli e vini – in questa sequenza arricchirete il vostro sapere sulla Val Venosta.	Laces	stazione a valle di San Martino in Monte, ore 9.30	4 ore	Euro 15,00	Laces-Val Martello Tel 0473 62 31 09	Helmut Telser
	6, 13, 20 e 27 maggio	**Degustazione di vini da abbinare agli asparagi al maso Köfelgut**	Un viaggio di esplorazione per il vostro palato.	Castelbello, Colsano	maso Köfelgut, ore 15.30	1 ora 30 min.	Euro 10,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Martin Pohl

venusta –
il Val Venosta Magazin
disponibile
nel Vostro hotel o negli uffici di informazioni turistiche
della Val Venosta



HIGHLIGHTS a maggio

			descrizione	luogo	punto d'incontro ed orario	durata	prezzo	Iscrizione presso l'ufficio informazioni di	Guida
domenica	1° maggio	**Escursione per famiglie con giornata di salute e benessere „Pronti e via“**	Mantiene l'armonia tra anima e corpo. Trascorrere un'intera domenica con la famiglia facendo al contempo movimento con divertimento. Grandi e piccoli fanno escursioni, giocano e mangiano insieme. Per questo il motto del giorno è “Fatelo!”	Covelano „Huamatgampl“ (vicino la pista ciclabile direzione Lasa)	Covelano – ponte in piazzetta, ore 9 (per l'escursione)	tutto il giorno (ore 11-16 presso „Huamatgampl“)	ingresso libero	Iscrizione non necessaria, informazioni Silandro-Lasa Tel 0473 73 01 55	Associazioni sociali Silandro, Iniziativa per la salute e benessere Val Venosta „Pronti e via“
venerdì	6 maggio	**Con Reinhold Messner a Castel Juval**	Immergetevi in appassionanti storie di montagna raccontate da Reinhold Messner in persona, per concludere insieme la serata con una cena alla Trattoria Schlosswirt.	Castel Juval	parcheggio Schlosswirt , ore 16	6 ore	Euro 150,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Reinhold Messner
lunedì	9 maggio	**Cucina primaverile a Castelbello**	Stelle, asparagi, pietanze con il cuoco stellato Jörg Trafoier e sua figlia Natalie.	Castelbello	Ristorante Kuppelrain, ore 9	3 ore	Euro 45,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Jörg e Natalie Trafoier
mercoledì	18 maggio	**Escursione sul Monte Sole**	Raggiungere a piedi il maso Nidermoar, conoscere la vita sul maso e i suoi straordinari prodotti.	Castelbello – Monte Trumes	Laces, stazione a valle della funivia di San Martino in Monte, ore 9.30	5 ore 30 min.	Euro 39,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	
mercoledì	18 fino domenica 22 maggio	**Festival del Paradiso dell'Alta Val Venosta**	I visitatori potranno apprezzare il prezioso mix di gruppi musicali di vario genere, interessanti manifestazioni ed escursioni nel “Paradiso“ dell'Alta Val Venosta.	Malles				Malles Tel 0473 83 11 90	
venerdì	27 maggio	**Con Reinhold Messner a Castel Juval**	Immergetevi in appassionanti storie di montagna raccontate da Reinhold Messner in persona, per concludere insieme la serata con una cena alla Trattoria Schlosswirt.	Castel Juval	parcheggio Schlosswirt , ore 16	6 ore	Euro 150,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Reinhold Messner

Manifestazioni settimanali a giugno 2016

			descrizione	luogo	punto d'incontro ed orario	durata	prezzo	Iscrizione presso l'ufficio informazioni di	Guida
lunedì	6 e 13 giugno	**Mente e corpo in armonia**	Salendo sul monte panoramico Watles vi si schiuderanno nuove visioni e nuovi panorami con il maestro di Qi-Gong Walter Gamper. E proprio la primavera è la stagione in cui bisogna riportare in equilibrio la mente con il corpo.	Malles, Prämajur	stazione a valle del Monte Emozione Watles, ore 9.30	2 ore	Euro 16,00	Malles Tel 0473 83 11 90	Walter Gamper
	6, 13, 20 e 27 giugno	**Sulle tracce dei Nibelunghi**	Impressionanti rovine ed avvincenti fatti storici fanno dimenticare il presente.	Laces	parcheggio del SportForum, alle ore 10	2 ore 30 min.	Euro 10,00	Laces-Val Martello Tel 0473 62 31 09	Helmut Telser
	6 e 20 giugno	**In equilibrio**	Con l'istruttrice di fitness Evelyn allenerete la coordinazione, la stabilizzazione e la forza.	San Valentino alla Muta	ufficio informazioni, ore 9.30	1 ora 30 min.	Euro 8,00	Passo Resia Tel 0473 63 46 03	Evelyn Punter
martedì	7, 14 e 21 giugno	**Fonte di energia**	La guida escursionistica vi accompagnerà, attraverso le arterie vitali della Val Venosta, i sientieri delle rogge (Waalwege), fino all'insediamento preistorico di Ganglegg. Scoprirete la semplicità della vita di un tempo, legata alla natura, e tornerete con una nuova visione della realtà.	Sluderno	stazione, ore 9.30	4 ore 30 min.	Euro 10,00	Malles Tel 0473 83 11 90	Heinrich Moriggl
	7, 14, 21 e 28 giugno	**Escursione al castello di Coldrano**	Attraverso prati fioriti camminerete fino ad arrivare al luogo del sapere e della formazione, il castello di Coldrano.	Coldrano	piazza del paese, ore 10	2 ore	Euro 10,00	Laces-Val Martello Tel 0473 62 31 09	Matthias Oberhofer
	7, 14 e 21 giugno	**In forma a primavera**	Allenarsi a 1.500 m sul livello del mare con l'esperto podistico Günther Angerer.	San Valentino alla Muta	lago di San Valentino, ore 17	1 ora 30 min.	Euro 8,00	Passo Resia Tel 0473 63 46 03	Günther Angerer
mercoledì	1° giugno	**Degustazione di vini da abbinare agli asparagi al maso Rebhof**	Quale vino si abbina meglio agli asparagi? Il direttore dell'associazione dei viticoltori della Val Venosta vi darà le giuste indicazioni.	Castelbello, Colsano	maso Rebhof, ore 15.30	1 ora 30 min.	Euro 10,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Leo Forcher
	1° giugno	**Trailrunning**	L'esperto di podismo Günther Angerer vi mostrerà i migliori tratti per la corsa nel bosco.	San Valentino alla Muta	lago di San Valentino	1 ora 30 min.	Euro 8,00	Passo Resia Tel. 0473 63 46 03	Günther Angerer
	1°, 8, 15 e 22 giugno	**Sulle tracce storiche dei pellegrini**	La Val Venosta e la Val Monastero sono sempre state terre di passaggio. Mettetevi sulle tracce dei pellegrini di una volta partendo dalla chiesa di San Giovanni a Tubre nella Val Monastero.	Tubre in Val Monastero	Chiesa di San Giovanni, ore 9.30	4 ore	Euro 10,00	Malles Tel 0473 83 11 90	Monika Kuenrath Wiesler
	1°, 8, 15, 22, e 29 giugno	**Corsa dei castelli**	Tornare in forma per la primavera e mantenere attiva la mente correndo.	Laces	al inizio del Latschanderwaal/Tiss, ore 10	2 ore	Euro 10,00	Laces-Val Martello Tel 0473 62 31 09	Patrik Holzknecht
giovedì	2 giugno	**Introduzione al mondo della mela con degustazione**	Croccante e sana, guida con gli esperti del consorzio ortofrutticolo di Juval.	Castelbello	agricola frutticoltori JUVAL, ore 9.45	1 ora 30 min.	ingresso libero	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Peter Stricker
	2, 9, 16 e 23 giugno	**Un dolce inizio della giornata**	Iniziate questo nuovo giorno di primavera con meditazione facendo una passeggiata fino alla Collina di Tarces e una meditazione mattutina nella chiesa di San Vito.	Malles	stazione, ore 9.15	3 ore 30 min.	Euro 10,00	Malles Tel 0473 83 11 90	Heinrich Moriggl
	9, 16 e 23 giugno	**Trailrunning**	L'esperto di podismo Günther Angerer vi mostrerà i migliori tratti per la corsa nel bosco.	San Valentino alla Muta	lago di San Valentino	1 ora 30 min.	Euro 8,00	Passo Resia Tel. 0473 63 46 03	Günther Angerer
	16 giugno	**Stanchezza primaverile addio!**	La contadina Vital Ulrike Prantl vi mostrerà come rinvigorire il corpo e la mente seguendo percorsi Kneipp.	Resia	Maso Tenders ore 10	1 ora 30 min.	Euro 6,00	Passo Resia Tel 0473 63 46 03	Ulrike Prantl
venerdì	3, 10, 17 e 24 giugno	**Yoga**	Rilassatevi in vacanza con l'istruttrice di Yoga Katja sul lago di San Valentino alla Muta.	San Valentino alla Muta	lago di San Valentino, ore 15	1 ora	Euro 6,00	Passo Resia Tel 0473 63 46 03	Katja Götsch
	3 giugno	**Degustazione di vini da abbinare agli asparagi al maso Köfelgut**	Un viaggio di esplorazione per il vostro palato.	Castelbello, Colsano	maso Köfelgut, ore 15.30	1 ora 30 min.	Euro 10,00	Castelbello-Ciardes Tel 0473 62 41 93	Martin Pohl
	3, 10, e 24 giugno	**Stanchezza primaverile addio!**	La contadina Vital Ulrike Prantl vi mostrerà come rinvigorire il corpo e la mente seguendo percorsi Kneipp.	Resia	maso Tenders, ore 10	1 ora 30 min.	Euro 6,00	Passo Resia Tel 0473 63 46 03	Ulrike Prantl
	3, 10, 17 e 24 giugno	**Cultura con carattere**	Fare escursioni, castelli e vini - in questa sequenza arricchirete il vostro sapere sulla Val Venosta.	Laces	stazione a valle di San Martino in Monte, ore 9.30	4 ore	Euro 15,00	Laces-Val Martello Tel 0473 62 31 09	Helmut Telser
	17 giugno	**In equilibrio**	Con l'istruttrice di fitness Evelyn allenerete la coordinazione, la stabilizzazione e la forza.	San Valentino alla Muta	ufficio informazioni, ore 9.30	1 ora 30 min.	Euro 8,00	Passo Resia Tel 0473 63 46 03	Evelyn Punter

HIGHLIGHTS a giugno

			descrizione	luogo	punto d'incontro ed orario	durata	prezzo	Iscrizione presso l'ufficio informazioni di	Guida
giovedì	2 giugno	**Giro del Lago di San Valentino**	Correre e ammirare la visuale sull'Ortles? Questa gara lo rende possibile.	San Valentino alla Muta				Passo Resia Tel 0473 63 46 03	
venerdì	10 giugno	**Così funziona!**	Cosa c'è da sapere per l'approccio con la corsa? Ve lo spiegherà l'esperto della salute Hubert Pilser.	San Valentino alla Muta	Hotel Ortlespitz, ore 19.30	1 ora 30 min.	Euro 15,00	Passo Resia Tel 0473 63 46 03	Hubert Pilser
sabato	18 giugno	**Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei**	L'esperto della salute Hubert Pilser ha i migliori consigli per una sana alimentazione da sportivi.	San Valentino alla Muta	Hotel Ortlespitz, ore 19.30	1 ora 30 min.	Euro 15,00	Passo Resia Tel 0473 63 46 03	Hubert Pilser

Vinschgau
Kulturregion in Südtirol
Val Venosta – cultura viva in Alto Adige

SÜDTIROL

Alto Adige Balance

Alto Adige Balance in Val Venosta

www.suedtirol.info/balance

Sano piacere, sano movimento...

L'equilibrio in Alto Adige è armonia di contrasti. Salire in vetta con passo saldo. Abbandonarsi alla forza energizzante dell'acqua. Rigenerare la mente con nuove idee. Riconnettere anima e corpo attraverso i piaceri del palato.
E voi, dove trovate l'equilibrio?
In Val Venosta troverete il vostro equilibrio. Queste cinque località di villeggiatura fanno parte di Alto Adige Balance e da aprile a giugno propongono una selezione di eventi per la mente ed il corpo:

Castelbello - Ciardes dal 19 aprile al 5 giugno 2016
Laces - Martello dal 1° aprile al 29 giugno 2016
Silandro - Lasa dal 4 aprile al 30 aprile 2016
Alta Val Venosta dal 14 maggio al 25 giugno 2016
Passo Resia dal 30 maggio al 24 giugno 2016