1. April – 29. Juni 2016
1° aprile – 29 giugno 2016

Veranstaltungskalender
Calendario d'eventi

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

SÜDTIROL

Wöchentliche Veranstaltungen im April 2016

			Beschreibung	Ort	Treffpunkt und Uhrzeit	Dauer	Preis	Anmeldung im Informationsbüro	Begleitung
Montags	4., 11., 18. und 25. April	**Naturerlebnis Laaser Leiten**	Wanderung durch die einzigartige Flora in der Steppenlandschaft der Laaser Leiten.	Laas	Bahnhof Laas, 9 Uhr	3 Std.	Euro 10,00	Schlanders-Laas Tel. +39 0473 73 01 55	Walter Verdross
	4., 11., 18. und 25. April	**Auf den Spuren der Nibelungensage**	Eindrucksvolle Ruinen und spannende historische Fakten lassen das Hier und Jetzt vergessen.	Latsch	Parkplatz Sportstadion, 10 Uhr	2 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Helmut Telser
Dienstags	5., 12., 19. und 26. April	**Draußen fit**	Die Natur ist das beste Fitnessstudio. Hier werden Sie fit.	Schlanders	Fitness Studio Fiton24, 9 Uhr	2 Std.	Euro 12,00	Schlanders-Laas Tel. +39 0473 73 01 55	Thomas Strimmer
	5., 12., 19. und 26. April	**Goldrainer Schlosswanderung**	Durch die blühenden Obstwiesen wandern Sie entspannt zum Ort des Wissens und der Bildung, Schloss Goldrain.	Goldrain	Dorfplatz, 10 Uhr	2 Std.	Euro 10,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Matthias Oberhofer
	19. und 26. April	**Spargelführung**	Die gesunde Stange aus der Erde – Führung mit Spargelbauer Martin Pohl.	Kastelbell-Tschars	Obstgenossenschaft Juval, 16 Uhr	1 Std. 30 Min.	Eintritt frei	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Martin Pohl
Mittwochs	6., 13., 20. und 27. April	**Schlösser Run**	Machen Sie Ihren Körper frühlingsfit und bringen Sie Ihren Geist „laufend" auf Trab.	Latsch	Einstieg Latschanderwaal/Tiss, 10 Uhr	2 Std.	Euro 10,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Patrik Holzknecht
	20., und 27. April	**Spargelwein Verkostung am Rebhof**	Welcher Wein passt zum Spargel? Der Obmann des Weinbauvereins Vinschgau gibt Antworten.	Kastelbell, Galsaun	Weingut Rebhof, 15.30 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Leo Forcher
Donnerstags	7., 14., 21. und 28. April	**Vinschger Lebensadern**	Waalwegwanderung. Erfahren Sie wie das kostbare Nass den Vinschgau nährt.	Schlanders	Informationsbüro Schlanders, 9 Uhr	3 Std.	Euro 10,00	Schlanders-Laas Tel. +39 0473 73 01 55	Gianni Bodini
	21., und 28. April	**Apfelführung mit Verkostung**	Knackig und gesund mit den Experten der Obstgenossenschaft Juval.	Kastelbell-Tschars	Obstgenossenschaft Juval, 9.45 Uhr	1 Std. 30 Min.	Eintritt frei	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Peter Stricker
Freitags	1., 8., 15., 22. und 29. April	**Kultur mit Charakter**	Wandern, Schlösser und Wein – in dieser Reihenfolge bereichern Sie Ihr Vinschgau Wissen.	Latsch	Talstation Seilbahn St. Martin, 9.30 Uhr	4 Std.	Euro 15,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Helmut Telser
	22. und 29. April	**Spargelwein Verkostung am Köfelgut**	Eine Entdeckungsreise für Ihren Gaumen.	Kastelbell, Galsaun	Köfelgut, 15.30 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Martin Pohl

HIGHLIGHTS im April

			Beschreibung	Ort	Treffpunkt und Uhrzeit	Dauer	Preis	Anmeldung im Informationsbüro	Begleitung
Freitag	8. April	**Frühlingserwachen mit allen Sinnen**	Am Vinschger Sonnenberg, in den „Leiten" erwacht der Frühling in aller Pracht. Bei der Wanderung sehen, hören, riechen Sie wie der Frühling erwacht.	Schlanders	Informationsbüro Schlanders, 9 Uhr	3 Std.	Euro 10,00	Schlanders-Laas Tel. +39 0473 73 01 55	Erich Daniel
Dienstag	12. April	**Der Frühling in Bildern**	Fotograf Gianni Bodini nimmt Sie mit auf eine Bilderreise durch den Vinschger Frühling.	Schlanders	Bibliothek Schlandersburg, 20 Uhr		Eintritt frei	Schlanders-Laas Tel. +39 0473 73 01 55	Gianni Bodini
Freitag	15. April	**Durchatmen**	Wie atmet man richtig, wie geht man richtig, wie rastet man richtig? Das erklärt Ihnen der Wanderführer.	Schlanders	Informationsbüro Schlanders, 9 Uhr	3 Std.	Euro 10,00	Schlanders-Laas Tel. +39 0473 73 01 55	Erich Daniel
Freitag	15. bis Sonntag 17. April	**Ein Tal voller Klang und Blüten**	Dem Klang des Frühlings entgegenspazieren Sie bei dieser Chörewanderung inmitten blühender Marillenbäume.	Tschengls	Tschenglsburg, ab 11 Uhr		Eintritt frei	Schlanders-Laas Tel. +39 0473 73 01 55	Karl Perfler
Donnerstag	21. April	**Auf den Geschmack kommen**	Monika Unterthurner, Sommelier und Weinakademiker führt Sie in die feine Kunst der Weinsensorik ein. Schärfen Sie die Sinne zwischen den historischen Gemäuern von Schloss Kastelbell.	Kastelbell	Schloss Kastelbell, 18 Uhr	2 Std.	Euro 29,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Monika Unterthurner
Freitag	22. April	**Alle Sinne schärft die Nacht**	Lassen Sie sich ein auf diese besondere Nachtwanderung im Schein des Vollmonds.	Schlanders	Informationsbüro Schlanders, 20 Uhr	3 Std.	Euro 10,00	Schlanders-Laas Tel. +39 0473 73 01 55	Erich Daniel
Dienstag	26. April	**Entschlacken mit Spargel**	Frischer Spargel aus der Erde verfügt über eine starke Reinigungskraft für unseren Körper. Erfahren Sie bei diesem Vortrag alles über diese wohltuende Wirkung.	Kastelbell	Rathaussaal, 20 Uhr	1 Std. 30 Min.	Eintritt frei	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Hildegard Kreiter
Freitag	29. April	**Die Elemente fühlen**	Tau spüren, Wasser treten und dann wieder auf den festen Boden des Sonnenbergs wandern.	Schlanders	Informationsbüro Schlanders, 7 Uhr	3 Std.	Euro 10,00	Schlanders-Laas Tel. +39 0473 73 01 55	Erich Daniel
Samstag	30. April	**Zur Schwefelquelle**	Kneipplehrerin Hildegard Kreiter nimmt Sie mit zum alten Heilbad „Stinkabrunn" in Laas. Organisiert wird die Frühlingswanderung vom Bildungsausschuss Laas.	Laas	Bahnhof Laas, 14 Uhr	4 Std.	Euro 5,00	Schlanders-Laas Tel. +39 0473 73 01 55	Hildegard Kreiter
Samstag	30. April	**Kastelbeller Spargel unterwegs**	Gesund unterwegs mit dem Kastelbeller Spargel von Gasthaus zu Gasthaus.	Kastelbell-Tschars	Informationsbüro Kastelbell, 10 Uhr	6 Std.	Euro 90,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	

Alle Informationen finden Sie auch auf
www.vinschgau.net/balance

Alle Wanderungen, Radrouten und Sehenswürdigkeiten auf einen Blick mit der interaktiven Karte Vinschgau – Terra Raetica auf
maps.vinschgau.net

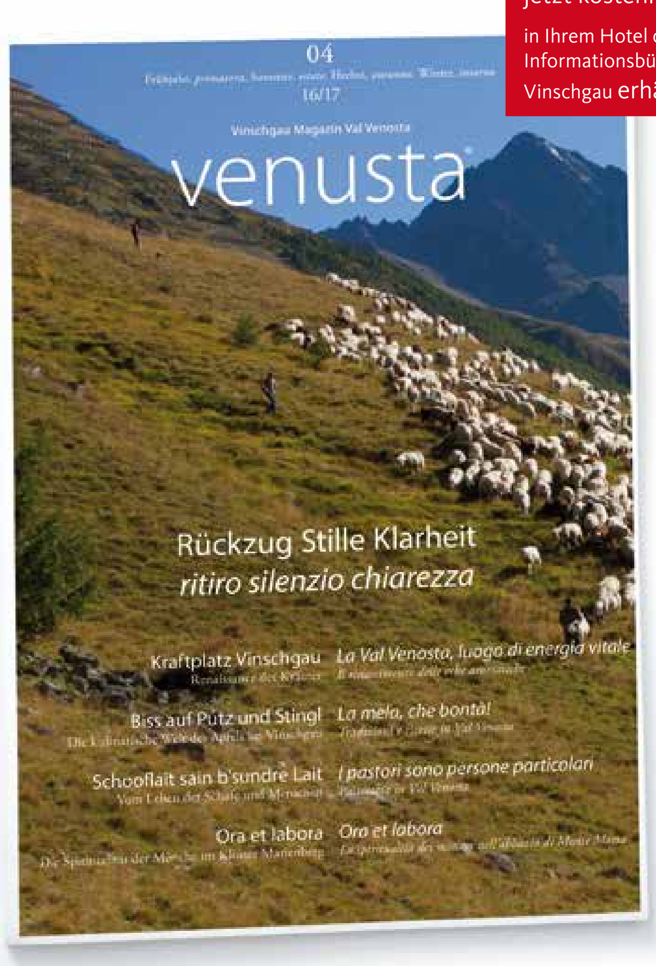
Aktuelles und Interessantes finden Sie auf unserer Facebook-Seite
„Vinschgau entdecken"

Gästeinformation Vinschgau
Tel. +39 0473 62 04 80
info@vinschgau.net

© Vinschgau Marketing – Konsortial G.m.b.H. Laubengasse 11 Via Portici, I – 39020 Glurns/Glorenza, Tel. +39 0473 62 04 80, info@vinschgau.net, www.vinschgau.net
Foto: Vinschgau Marketing (Alex Filz und Frieder Blickle)
Alle Bildrechte liegen bei den angeführten Fotografen oder bei der Vinschgau Marketing/Tutti i diritti fotografici sono detenuti dai sopraccitati fotografi o da Vinschgau Marketing
Konzeption und Gestaltung/ideazione e progettazione: tagraum.it Druck/Stampa: Lanarepro, Lana
Alle Angaben ohne Gewähr/Tutte le informazioni senza garanzia
Vinschgau MARKETING

Wöchentliche Veranstaltungen im Mai 2016

			Beschreibung	Ort	Treffpunkt und Uhrzeit	Dauer	Preis	Anmeldung im Informationsbüro	Begleitung
Montags	2., 9., 16., 23. und 30. Mai	**Auf den Spuren der Nibelungensage**	Eindrucksvolle Ruinen und spannende historische Fakten lassen das Hier und Jetzt vergessen.	Latsch	Parkplatz Sportstadion, 10 Uhr	2 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Helmut Telser
	16., 23. und 30. Mai	**Körper und Geist in Harmonie**	Einsichten und Aussichten erlangen Sie am Aussichtsberg Watles mit Qi-Gong Lehrer Walter Gamper. Denn jetzt im Frühling ist es Zeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.	Mals/Prämajur	Talstation Watles, 9.30 Uhr	2 Std.	Euro 16,00	Obervinschgau Tel. +39 0473 83 11 90	Walter Gamper
	30. Mai	**In Balance**	Mit Fitnesstrainerin Evelyn trainieren Sie Koordination, Stabilisation und Kraft.	St. Valentin	Informationsbüro, 9.30 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 8,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Evelyn Punter
Dienstags	3., 10., 17. und 24. Mai	**Spargelführung**	Die gesunde Stange aus der Erde – Führung mit Spargelbauer Martin Pohl.	Kastelbell-Tschars	Obstgenossenschaft Juval, 16 Uhr	1 Std. 30 Min.	Eintritt frei	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Martin Pohl
	3., 10., 17., 24. und 31. Mai	**Goldrainer Schlosswanderung**	Durch die blühenden Obstwiesen wandern Sie entspannt zum Ort des Wissens und der Bildung, Schloss Goldrain.	Goldrain	Dorfplatz, 10 Uhr	2 Std.	Euro 10,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Matthias Oberhofer
	17., 24. und 31. Mai	**Quelle der Kraft**	Der Wanderführer begleitet Sie über die Lebensadern des Vinschgaus, die Waalwege, zum prähistorischen Siedlungsort Ganglegg. Sie erfahren von der Einfachheit des früheren Lebens mit der Natur und kommen geerdet zurück.	Schluderns	Bahnhof, 9.30 Uhr	4 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Obervinschgau Tel. +39 0473 83 11 90	Heinrich Moriggl
	31. Mai	**Fit in den Frühling**	Lauf-Training auf 1500 m Meereshöhe mit Laufexperte Günther Angerer.	St. Valentin	Haidersee, 17 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 8,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Günther Angerer
Mittwochs	4., 11., 18., und 25. Mai	**Spargelwein Verkostung am Rebhof**	Welcher Wein passt zum Spargel? Der Obmann des Weinbauvereins Vinschgau gibt Antworten.	Kastelbell, Galsaun	Weingut Rebhof, 15.30 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Leo Forcher
	4., 11., 18., und 25. Mai	**Schlösser Run**	Machen Sie Ihren Körper frühlingsfit und bringen Sie Ihren Geist „laufend" auf Trab.	Latsch	Einstieg Latschanderwaal/Tiss, 10 Uhr	2 Std.	Euro 10,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Patrik Holzknecht
	18. und 25. Mai	**Auf historischen Pilgerspuren**	Der Vinschgau und das Münstertal waren immer schon ein Durchzugsland. Begeben Sie sich auf die Spuren der frühen Pilger ausgehend von der Kirche St. Johann in Taufers im Münstertal.	Taufers im Münstertal	St.-Johann-Kirche, 9.30 Uhr	4 Std.	Euro 10,00	Obervinschgau Tel. +39 0473 83 11 90	Monika Kuenrath Wiesler
Donnerstags	5., 12., 19. und 26. Mai	**Apfelführung mit Verkostung**	Knackig und gesund mit den Experten der Obstgenossenschaft Juval.	Kastelbell-Tschars	Obstgenossenschaft Juval, 9.45 Uhr	1 Std. 30 Min.	Eintritt frei	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Peter Stricker
	19. und 26. Mai	**Sanfter Start in den Tag**	Beginnen Sie diesen neuen Frühlingstag besinnlich mit einem kleinen Spaziergang zum Tartscher Bühel und einer Morgenmeditation in der Kirche St. Veit.	Mals	Bahnhof, 9.15 Uhr	3 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Obervinschgau Tel. +39 0473 83 11 90	Heinrich Moriggl
Freitags	6., 13., 20. und 27. Mai	**Kultur mit Charakter**	Wandern, Schlösser und Wein – in dieser Reihenfolge bereichern Sie Ihr Vinschgau Wissen.	Latsch	Talstation Seilbahn St. Martin, 9.30 Uhr	4 Std.	Euro 15,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Helmut Telser
	6., 13., 20. und 27. Mai	**Spargelwein Verkostung am Köfelgut**	Eine Entdeckungsreise für Ihren Gaumen.	Kastelbell, Galsaun	Köfelgut, 15.30 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Martin Pohl



venusta – das Vinschgau Magazin
jetzt kostenlos
in Ihrem Hotel oder Informationsbüro im Vinschgau erhältlich.

HIGHLIGHTS im Mai

			Beschreibung	Ort	Treffpunkt und Uhrzeit	Dauer	Preis	Anmeldung im Informationsbüro	Begleitung
Sonntag	1. Mai	**Familienwanderung und Gesundheitstag**	Das hält Leib und Seele zusammen. Einen ganzen Sonntag lang bewusst mit der Familie verbringen und gemeinsam wandern, essen, spielen und einfach Spaß haben. Das Motto des Tages lautet deshalb „Tu's einfach!"	Göflan Huamatgampl (am Radweg Richtung Laas)	Göflan – Brücke am Platz, 9 Uhr (zur gemeinsamen Wanderung)	ganztägig (11-16 Uhr beim Huamatgampl)	Eintritt frei	Anmeldung nicht erforderlich, Infos Schlanders-Laas Tel. +39 0473 73 01 55	Sozialverbände Schlanders, Gesundheitsinitiative Vinschgau „Tu's einfach"
Freitag	6. Mai	**Mit Reinhold Messner auf Juval**	Lassen Sie sich ein auf „bewegende" Berggeschichten von Reinhold Messner persönlich und ein gemeinsames Abendessen im Schlosswirt.	Schloss Juval	Parkplatz Schlosswirt am Juvaler Hügel, 16 Uhr	6 Std.	Euro 150,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Reinhold Messner
Montag	9. Mai	**Kastelbeller Frühlingsküche**	Sterne, Spargel, Speisen beim Kochworkshop mit Sternekoch Jörg Trafoier und Tochter Natalie.	Kastelbell	Restaurant Kuppelrain, 9 Uhr	3 Std.	Euro 45,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Jörg und Natalie Trafoier
Mittwoch	18. Mai	**Sonnenbergwanderung**	Zu Fuß erreichen Sie den Niedermoarhof, lernen das Leben am Hof und seine hervorragenden Produkte kennen.	Kastelbell-Tschars, Trumsberg	Latsch, Talstation Seilbahn St. Martin, 9.30 Uhr	5 Std. 30 Min.	Euro 39,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	
Mittwoch	18. bis Sonntag 22. Mai	**Paradies Festival Obervinschgau**	Besucher des Paradiesfestivals können sich auf eine bereichernde Mischung aus Musikgruppen verschiedener Genres und intererssanten Veranstaltungen und Wanderungen im „Paradies" Obervinschgau freuen.	Mals				Obervinschgau Tel. +39 0473 83 11 90	
Freitag	27. Mai	**Mit Reinhold Messner auf Juval**	Lassen Sie sich ein auf „bewegende" Berggeschichten von Reinhold Messner persönlich und ein gemeinsames Abendessen im Schlosswirt.	Schloss Juval	Parkplatz Schlosswirt am Juvaler Hügel, 16 Uhr	6 Std.	Euro 150,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Reinhold Messner

Wöchentliche Veranstaltungen im Juni 2016

			Beschreibung	Ort	Treffpunkt und Uhrzeit	Dauer	Preis	Anmeldung im Informationsbüro	Begleitung
Montags	6. und 13. Juni	**Körper und Geist in Harmonie**	Einsichten und Aussichten erlangen Sie am Aussichtsberg Watles mit Qi-Gong Lehrer Walter Gamper. Denn jetzt im Frühling ist es Zeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.	Mals/Prämajur	Talstation Watles, 9.30 Uhr	2 Std.	Euro 16,00	Obervinschgau Tel. +39 0473 83 11 90	Walter Gamper
	6., 13., 20. und 27. Juni	**Auf den Spuren der Nibelungensage**	Eindrucksvolle Ruinen und spannende historische Fakten lassen das Hier und Jetzt vergessen.	Latsch	Parkplatz Sportstadion, 10 Uhr	2 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Helmut Telser
	6. und 20. Juni	**In Balance**	Mit Fitnesstrainerin Evelyn trainieren Sie Koordination, Stabilisation und Kraft.	St. Valentin	Informationsbüro, 9.30 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 8,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Evelyn Punter
Dienstags	7., 14. und 21. Juni	**Quelle der Kraft**	Der Wanderführer begleitet Sie über die Lebensadern des Vinschgaus, die Waalwege, zum prähistorischen Siedlungsort Ganglegg. Sie erfahren von der Einfachheit des früheren Lebens mit der Natur und kommen geerdet zurück.	Schluderns	Bahnhof, 9.30 Uhr	4 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Obervinschgau Tel. +39 0473 83 11 90	Heinrich Moriggl
	7., 14., 21. und 28. Juni	**Goldrainer Schlosswanderung**	Durch die blühenden Obstwiesen wandern Sie entspannt zum Ort des Wissens und der Bildung, Schloss Goldrain.	Goldrain	Dorfplatz, 10 Uhr	2 Std.	Euro 10,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Matthias Oberhofer
	7., 14. und 21. Juni	**Fit in den Frühling**	Lauf-Training auf 1500 m Meereshöhe mit Laufexperte Günther Angerer.	St. Valentin	Haidersee, 17 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 8,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Günther Angerer
Mittwochs	1. Juni	**Spargelwein Verkostung am Rebhof**	Welcher Wein passt zum Spargel? Der Obmann des Weinbauvereins Vinschgau gibt Antworten.	Kastelbell, Galsaun	Weingut Rebhof, 15.30 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Leo Forcher
	1. Juni	**Trailrunning**	Laufexperte Günther Angerer zeigt Ihnen die Besten Waldlauf-Strecken.	St.Valentin	Haidersee, 17 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 8,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Günther Angerer
	1., 8., 15., und 22. Juni	**Auf historischen Pilgerspuren**	Der Vinschgau und das Münstertal waren immer schon ein Durchzugsland. Begeben Sie sich auf die Spuren der frühen Pilger ausgehend von der Kirche St. Johann in Taufers im Münstertal.	Taufers im Münstertal	St.-Johann-Kirche, 9.30 Uhr	4 Std.	Euro 10,00	Obervinschgau Tel. +39 0473 83 11 90	Monika Kuenrath Wiesler
	1., 8., 15., 22., und 29. Juni	**Schlösser Run**	Machen Sie Ihren Körper frühlingsfit und bringen Sie Ihren Geist „laufend" auf Trab.	Latsch	Einstieg Latschanderwaal/Tiss, 10 Uhr	2 Std.	Euro 10,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Patrik Holzknecht
Donnerstags	2. Juni	**Apfelführung mit Verkostung**	Knackig und gesund mit den Experten der Obstgenossenschaft Juval.	Kastelbell	Obstgenossenschaft Juval, 9.45 Uhr	1 Std. 30 Min.	Eintritt frei	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Peter Stricker
	2., 9., 16. und 23. Juni	**Sanfter Start in den Tag**	Beginnen Sie diesen neuen Frühlingstag besinnlich mit einem kleinen Spaziergang zum Tartscher Bühel und einer Morgenmeditation in der Kirche St. Veit.	Mals	Bahnhof, 9.15 Uhr	3 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Obervinschgau Tel. +39 0473 83 11 90	Heinrich Moriggl
	9., 16., 23. Juni	**Trailrunning**	Laufexperte Günther Angerer zeigt Ihnen die Besten Waldlauf-Strecken.	St. Valentin	Haidersee, 17 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 8,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Günther Angerer
	16. Juni	**Frühjahrsmüdigkeit adé**	Kneippen belebt Körper und Geist – wie zeigt Ihnen Vitalbäuerin Ulrike Prantl.	Reschen	Tendershof, 10 Uhr	1 Std. 30 Min	Euro 6,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Ulrike Prantl
Freitags	3., 10., 17. und 24. Juni	**Yoga**	Entspannen mit Yoga-Lehrerin Katja am Haidersee	St. Valentin	Haidersee, 15 Uhr	1 Std.	Euro 6,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Katja Götsch
	3. Juni	**Spargelwein Verkostung am Köfelgut**	Eine Entdeckungsreise für Ihren Gaumen.	Kastelbell, Galsaun	Köfelgut, 15.30 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 10,00	Kastelbell-Tschars Tel. +39 0473 62 41 93	Martin Pohl
	3., 10., und 24. Juni	**Frühjahrsmüdigkeit adé**	Kneippen belebt Körper und Geist – wie zeigt Ihnen Vitalbäuerin Ulrike Prantl.	Reschen	Tendershof, 10 Uhr	1 Std. 30 Min	Euro 6,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Ulrike Prantl
	3., 10., 17. und 24. Juni	**Kultur mit Charakter**	Wandern, Schlösser und Wein – in dieser Reihenfolge bereichern Sie Ihr Vinschgau Wissen.	Latsch	Talstation Seilbahn St. Martin, 9.30 Uhr	4 Std.	Euro 15,00	Latsch-Martelltal Tel. +39 0473 62 31 09	Helmut Telser
	17. Juni	**In Balance**	Mit Fitnesstrainerin Evelyn trainieren Sie Koordination, Stabilisation und Kraft.	St. Valentin	Informationsbüro, 9.30 Uhr	1 Std. 30 Min.	Euro 8,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Evelyn Punter

HIGHLIGHTS im Juni

			Beschreibung	Ort	Treffpunkt und Uhrzeit	Dauer	Preis	Anmeldung im Informationsbüro	Begleitung
Donnerstag	2. Juni	**Haiderseelauf**	Laufen und Ortlerblick genießen? Diese Laufveranstaltung macht es möglich.	St. Valentin	Haidersee			Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	
Freitag	10. Juni	**So läuft's**	Wissenswertes zum Einstieg in den Laufsport von Gesundheitsexperten Hubert Pilser.	St. Valentin	Hotel Ortlerspitz, 19.30 Uhr	1 Std. 30 Min	Euro 15,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Hubert Pilser
Samstag	18. Juni	**Du bist, was du isst**	Gesundheitsexperte Hubert Pilser hat die besten Tipps für die gesunde Sportlerernährung.	St. Valentin	Hotel Ortlerspitz, 19.30 Uhr	1 Std. 30 Min	Euro 15,00	Reschenpass Tel. +39 0473 63 46 03	Hubert Pilser

Vinschgau
Kulturregion in Südtirol

SÜDTIROL

Südtirol Balance
Südtirol Balance im Vinschgau

www.suedtirol.info/balance

Gesunder Genuss, gesunde Bewegung...

Leben zwischen Oben und Unten, das hält Südtirol im Gleichgewicht. Trittfest werden Sie am Berg. Im Wasser lassen Sie sich treiben. Genuss bei Tisch hält Leib und Seele zusammen. Und den Kopf rücken frische Ideen gerade. Körper spüren, in sich ruhen, dem Kopf etwas zumuten oder einfach die Segel streichen – was bringt Sie wieder ins Gleichgewicht?
Im Vinschgau finden Sie Ihre Balance. Diese fünf Ferienorte sind Teil von Südtirol Balance und bieten zwischen April und Juni ausgewählte Angebote für Körper und Geist:

Kastelbell-Tschars von 19. April bis 5. Juni 2016
Latsch-Martelltal von 1. April bis 29. Juni 2016
Schlanders-Laas von 4. April bis 30. April 2016
Obervinschgau von 14. Mai bis 25. Juni 2016
Reschenpass von 30. Mai bis 24. Juni 2016