



## Sport e relax fuori stagione

*Escursioni, degustazioni, bagni nelle piscine panoramiche, corsi di cucina: una selezione di indirizzi – alcuni freschi di apertura – per vivere l'autunno altoatesino*

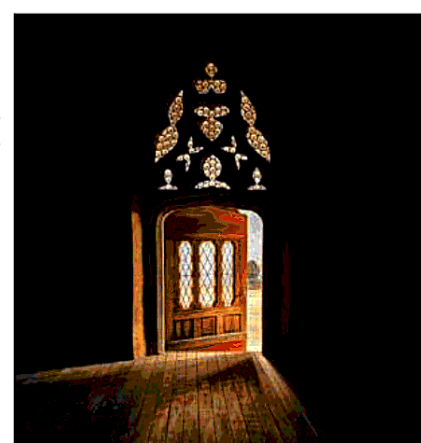


**Nella foto.** La nuova area *adults only* dell'Hotel Schneeberg a Ridanna. **In alto.** Lo Schloss Freudenstein, ad Appiano.





▲ SCHLOSS FREUDENSTEIN ►



## Escursioni e benessere negli hotel esperienziali

Corsi di yoga e sedute di ayurveda, una fattoria didattica per i bambini dove fare il formaggio e ancora programmi benessere, passeggiate o tour in e-bike. Prima che arrivi l'inverno ci si può dilettare con attività adatte a tutta la famiglia in hotel sempre più votati al turismo attivo. Con prezzi da 148 a 2.850 €.

**Palace Merano ★★★★★** | Medical Spa "Health for life" (letteralmente "salute per la vita") è il motto di questo scrigno Belle Époque nell'elegante Merano. Lucente di specchi, stucchi e cristalli, con 99 camere che sono un mix di tradizione e modernità, l'hotel mette a disposizione degli ospiti dietisti, medici e personale specializzato. Ne nascono programmi personalizzati basati sul metodo Revital-Detox for Longevity, che affonda le proprie radici nella medicina tradizionale cinese unita ai principi di quella occidentale, con l'obiettivo di purificare e rigenerare il corpo, ridonando vitalità.

**Merano** Via Cavour 2 ☎ 0473 271000; [palace.it](http://palace.it) **Prezzi:** 2.850 € a persona per il pacchetto "Revital Spa" di 6 giorni (soggiorno minimo) in pensione completa, con massaggi e cura idroenergetica.

**Sonnwies Dolomites ★★★★★** | Con fattoria biologica

È un paradiso per tutta la famiglia questo hotel di recente costruzione a Luson, in Valle Isarco. La sua vera anima è la fattoria biologica con gli animali all'interno di un

vecchio maso. I più piccoli si dilettano tra workshop per fare il burro con il latte appena munto, corsi di cucina, giri sui pony, attività nel miniclub, nel parco giochi o in quello acquatico, con cinque piscine e scivoli. Intanto gli adulti possono scegliere tra relax nella Spa esclusiva, degustazioni con i sommelier (la cantina dell'hotel vanta oltre 700 etichette), visite ai produttori vinicoli della zona o cene gourmet, ma sempre "green" grazie anche all'orto bio, ai frutti del bosco raccolti dallo chef e a carne e cereali reperiti nei masi della zona. Per dormire ci sono 77 camere tra family, suite, studio per due o esclusive ville con piscina privata, tutte arredate in moderno stile alpino chic. In autunno sono in programma tante escursioni adatte a tutta la famiglia.

**Luson** Via Ronco 20 ☎ 0472 413533; [sonnwies.com](http://sonnwies.com) **Prezzi:** doppia da 560 € in pensione 3/4.

**Cavallino Bianco Family Spa**

**Grand Hotel ★★★★★** | Solo per famiglie In Val Gardena, nel centro di Ortisei, questo hotel già premiato come migliore family hotel al mondo è una vera

istituzione, ideato da un papà e dedicato esclusivamente a famiglie con bambini, i veri protagonisti. I servizi puntano all'equilibrio tra i momenti di coppia e quelli da condividere con i figli. Ecco allora l'area benessere di 3.000 metri quadrati con piscine e scivoli, cabine per massaggi non solo per mamma e papà, il baby club anche per teenager, il ristorante riservato ai più piccoli con menù studiati ad hoc dallo chef, le escursioni e attività giornaliere dedicate solo a loro. Anche le 104 spaziose suite familiari (dai 25 ai 140 metri quadri) sono studiate e attrezzate per le esigenze della famiglia, con stanza separata per i bambini.

**Ortisei** Via Rezia 22 ☎ 0471 783333; [cavallino-bianco.com](http://cavallino-bianco.com) **Prezzi:** doppia con bambino da 479 € in pensione completa.

**Adler Spa Resort Dolomiti ★★★★★** | Due secoli di ospitalità

Sorto nel 1810, inizialmente come locanda, è stato il primo wellness resort di Ortisei. Da allora è cresciuto in sintonia con l'ambiente e la natura

