

Alpe di Siusi Balance

Esperienze uniche per una primavera attiva e sana

10/05 – 03/07/2021

Quando la natura si ridesta, aumenta la voglia di dinamicità all'aperto, che spinge molte persone a immergersi nell'aria primaverile. Numerosi eventi e workshop sui temi dell'attività fisica e sana, dell'equilibrio, dell'alimentazione sana, dell'allenamento corretto e dell'attrezzatura giusta costituiscono la base ideale per l'inizio della stagione calda.

INFO & ISCRIZIONE

Le iniziative avranno luogo settimanale.

Le esperienze guidate sono rivolte a adulti e ragazzi con età superiore ai 14 anni.

Per tutte le iniziative è richiesta la prenotazione presso gli uffici informazioni della regione dolomitica Alpe di Siusi.

Prezzo: 10,00 euro

Con la prenotazione di un soggiorno in una delle nostre strutture ricettive, potete partecipare gratuitamente a tutti gli eventi Balance.

Per ulteriori informazioni potete rivolgervi agli uffici informazioni o direttamente all'alloggio.

UFFICI INFORMAZIONI

CASTELROTTO: Tel. 0471 706 333, info@castelrotto.com

SIUSI ALLO SCILIAR: Tel. 0471 707 024, info@siusi.it

FIÈ ALLO SCILIAR: Tel. 0471 725 047, info@fie.it

TIRES AL CATINACCIO: Tel. 0471 642 127, info@tiers.it

ALPE DI SIUSI: Tel. 0471 727 904, info@alpedisiusi.net

ALPE DI SIUSI MARKETING

Tel. 0471 709 600, info@seiseralm.it

ALLOGGI BALANCE

Sul seguente sito trovate gli esercizi Balance.

Questi partner di Alpe di Siusi Balance sono lieti di organizzare la Vostra partecipazione alle esperienze Balance:

www.seiseralm.it/balance



ESPERTI



RUDI BRUNNER

Rudi Brunner, sportivo entusiasta, è allenatore di sport di resistenza ed esperto di valutazione funzionale dell'atleta, tecnico ortopedico e responsabile dei gruppi podistici. Rudi accompagna e assiste i podisti dai principianti agli avanzati.



EGON ZUGGAL

Egon Zuggal è uno sportivo entusiasta che ama trasmettere la sua passione agli altri. Il suo obiettivo, in veste di responsabile di gruppi sportivi, functional fitness trainer e sportivo outdoor, è quello di donare alle persone momenti indimenticabili, grazie a una sana attività all'aperto.



MONIKA MALFERTHEINER

Monika Malferttheiner è un'entusiasta istruttrice diplomata di InnerFitness®, Cinque Tibetani®, Bagno Alpino e trainer per il digiuno che lavora con aspetti di Nature Response®. Con le sue offerte desidera soprattutto insegnare ai partecipanti come instaurare un rapporto consapevole con il proprio corpo e spirito in relazione con la natura.



RICCARDO INSAM

Riccardo Insam si occupa già da tanti anni della natura nelle vesti di assistente del parco naturale, consulente ambientale e, da molto tempo, anche come guida escursionistica dell'Alpe di Siusi. La natura è la sua passione e lui conosce tutto dell'Alpe: il biotopo alpino, le piante di prati e pascoli e gli animali che vi abitano.



solo con Corona Pass

LUNEDÌ
ore 16:00–18:00

Analisi ortopedica del piede ed equipaggiamento adeguato

TIRES AL CATINACCIO

10/05, 07/06, 21/06/2021
(eccezione: martedì, 25/05/2021)

CASTELROTTO

17/05, 31/05, 14/06, 28/06/2021

PUNTO DI RITROVO

Tires, fontana nel centro del paese
Castelrotto, fontana nel centro del paese

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni entro le ore 12:00 del giorno dell'evento

ESPERTA

Rudi Brunner

*Info: www.suedtirol.info



GIOVEDÌ
ore 7:30–9:00

“I Cinque Tibetani®” - Rilassamento e attivazione per tutto il corpo

CASTELROTTO

13/05, 20/05, 27/05/2021
10/06, 17/06, 24/06/2021
01/07/2021

PUNTO DI RITROVO

Castelrotto, fontana nel centro del paese

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni fino le ore 17:00 del giorno precedente

ESPERTA

Monika Malferttheiner



MARTEDÌ
ore 9:00–12:00

Bagno alpino nel bosco - Ricaricare le batterie con l'energia primaverile

FIÈ ALLO SCILIAR,

S. COSTANTINO
11/05, 18/05, 25/05/2021
08/06, 15/06, 22/06, 29/06/2021

PUNTO DI RITROVO

parceggio davanti alla chiesetta di S. Costantino

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni fino le ore 17:00 del giorno precedente

ESPERTA

Monika Malferttheiner



GIOVEDÌ
ore 9:30–16:00

Escursione floristica nel Parco Naturale Sciliar-Catinaccio

Tuffatevi nel variopinto mondo dei fiori

ALPE DI SIUSI

17/06, 24/06/2021
01/07, 15/07, 22/07, 29/07/2021

TIRES AL CATINACCIO

10/06, 08/07/2021

PUNTO DI RITROVO

verrà comunicato al momento dell'iscrizione

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni fino le ore 17:00 del giorno precedente

ESPERTA

Riccardo Insam



MARTEDÌ
ore 9:30–16:00

Escursione floristica nel Parco Naturale Sciliar-Catinaccio

Tuffatevi nel variopinto mondo dei fiori

ALPE DI SIUSI

11/05, 18/05, 25/05/2021
01/06, 08/06, 15/06, 22/06, 29/06/2021
06/07, 13/07, 20/07, 27/07/2021

PUNTO DI RITROVO

verrà comunicato al momento dell'iscrizione

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni fino le ore 17:00 del giorno precedente

ESPERTA

Riccardo Insam



VENERDÌ
ore 18:00–19:30

Allenamento vivificante nel bosco di Laranza

Esercizi semplici con il proprio corpo

SIUSI ALLO SCILIAR, LARANZA/TELFEN

14/05, 21/05, 28/05/2021
04/06, 11/06, 18/06, 25/06/2021
02/07/2021

PUNTO DI RITROVO

Siusi allo Sciliar / Telfen, campo sportivo Laranza (parceggio)

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni entro le ore 12:00 del giorno dell'evento

ESPERTA

Egon Zuggal



solo con Corona Pass

MERCOLEDÌ
ore 8:30–11:30

Ricaricarsi con la forza del bosco e brunch salutare

TIRES AL CATINACCIO

12/05, 19/05, 26/05/2021
02/06, 09/06, 16/06, 23/06, 30/06/2021

PUNTO DI RITROVO

Tires al Catinaccio, fontana nel centro del paese

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni fino le ore 15:00 del giorno precedente

ESPERTI

Egon Zuggal und Rudi Brunner

*Info: www.suedtirol.info



SABATO
ore 7:00–9:00

Camminata all'alba con colazione immersi nella natura

FIÈ ALLO SCILIAR, LAGHETTO DI FIÈ

15/05, 22/05, 29/05/2021
05/06, 12/06, 19/06, 26/06/2021
03/07/2021

PUNTO DI RITROVO

Punto informativo presso il Laghetto di Fiè (parceggio)

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni fino le ore 15:00 del giorno precedente

ESPERTA

Rudi Brunner