

HIGHLIGHTS
IM FRÜHLING / IN PRIMAVERA / IN SPRING

FR/VEN/FRI
01.05. / 07:00 - 11:00
ab / da / from
15,00 €

Zugvögel auf der Reise in die Brutgebiete: entdecken, erkennen, beobachten
Durch den Klimawandel ändern sich die Zugrouten und die jährlich durchziehenden Vogelarten. Mit Glück entdecken wir einige von ihnen auf ihrer strapaziösen Reise ins Ungewisse.
Uccelli migratori in viaggio verso le zone di riproduzione: scoprire, riconoscere, osservare
Il cambiamento climatico sta modificando le rotte migratorie e le specie di uccelli che ogni anno migrano. Con un po' di fortuna potremo avvistarne alcuni durante il loro faticoso viaggio verso l'ignoto.
Migratory birds on their journey to their breeding grounds: discover, recognise, observe
Climate change is altering migration routes – and the species of birds that migrate each year. With a bit of luck, we will spot some of them on their arduous journey into the unknown.

DO/GIO/THU
07.05. + 04.06. / 09:45 - 15:00
ab / da / from
45,00 €

Der Frischekick: Eisbad im Wasserfall
Das besondere Sommer-Erlebnis. Mit Wanderung und Mittagsimbiss auf Angelikas idyllischer Almhütte.
Sferzata di freschezza: bagno nell'acqua gelida della cascata
L'esperienza speciale dell'estate. Con pausa pranzo nella tranquillità della malga di Angelika.
A boost of freshness: ice bath in the waterfall
A special summer experience. With lunchtime snack at Angelika's secluded chalet.

SA/SAB/SAT
16.05. + 13.06. / 09:30 - 12:30
ab / da / from
20,00 €

Jodelzauber & Sagenpfad
Leichte, geführte Wanderung mit mystischen Intermezzi am Sagenpfad. Gemeinsames entspanntes Jodeln an den Felshöhlen (Antrische Löcher) hoch über Luttach.
Itinerario misterioso tra jodel e leggende
Escursione guidata facile con intermezzi mistici lungo il sentiero delle leggende. Jodel rilassante in compagnia presso le grotte rocciose (cunoli antrici) sopra Lutago.
Yodelling magic & legends trail
Easy, guided hike with mystical interludes along the legend trail. Relaxed yodelling together at the rock caves (eerie holes) high above Luttach.

FR/VEN/FRI
22.05. / 10:00 - 13:00
ab / da / from
60,00 €

Frühlingsküche wild & fein – Kochworkshop mit Tina Marcelli
Frühlingshafter Kochworkshop mit Tina Marcelli, der Ahrntaler Genussbotschafterin und Meisterköchin.
Cucina primaverile selvatica e raffinata – laboratorio di cucina con Tina Marcelli
Laboratorio di cucina primaverile con Tina Marcelli, ambasciatrice del gusto della Valle Aurina e chef stellata.
Spring cuisine, wild & refined – cooking workshop with Tina Marcelli
Spring cooking workshop with Tina Marcelli, the Ahrntal culinary ambassador and master chef.

DI/MAR/TUE
26.05. / 11:00 - 12:00
ab / da / from
20,00 €

Klangreise ins Innere: Harmonie für Geist & Seele
Klangreise, die dich mit harmonischen Schwingungen sanft in die Stille deines Inneren führt und Geist sowie Seele in Einklang bringt.
Viaggio sonoro interiore: armonia per anima e mente
Un viaggio sonoro che attraverso vibrazioni armoniose ti conduce nel tuo silenzio interiore e ristabilisce la sintonia tra anima e mente.
A sound journey to the inside – harmony for mind and spirit
A sound journey that gently leads with harmonious vibrations into the silence of your inner being and brings your mind and spirit into harmony.

Nachhaltig anreisen. Regional genießen.
Arrivare in modo sostenibile. Gustare prodotti regionali.
Arrive sustainably. Enjoy regional products.

Nachhaltigkeit leben – umweltfreundlich anreisen, genießen und dafür belohnt werden mit der Genussbox "Taste Ahrntal"! Eine Begrüßungsaktion für alle, die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen.
Vivere la sostenibilità: viaggiare in modo ecologico, godersi il soggiorno e ricevere una ricompensa – la scatola delle golosità "Taste Ahrntal"! Un'iniziativa di benvenuto per tutti coloro che arrivano con i mezzi pubblici.
Live sustainably – travel in an environmentally friendly way, enjoy yourself and be rewarded for it with the gourmetbox "Taste Ahrntal"! A welcome offer for everyone who travels by public transport.

QR code, bus image, food products, GSTC logo, Slow Food logo

Klimastollen Prettau
Centro Climatico Predoi

Kostenlose telefonische Beratung zur Speläotherapie mit Dr. Schwarz ganzjährig auf Anmeldung verfügbar. Tel. +39 0474 671136
Consulenza telefonica gratuita per la speleoterapia con la Dottoressa Barbolan, disponibile tutto l'anno su prenotazione: Tel. +39 0474 671136

Weitere Infos zum Klimastollen Prettau – einzigartig in Italien: www.ahrntal.com/klimastollen
Info sul Centro Climatico di Predoi – l'unico in Italia: www.ahrntal.com/centroclimatico



Wochenprogramm
Programma settimanale
Weekly programme

Frühling / Primavera / Spring
01.05.–30.06.2026





WOCHENPROGRAMM / PROGRAMMA SETTIMANALE / WEEKLY ACTIVITIES  
IM FRÜHLING / IN PRIMAVERA / IN SPRING

**MO/LU/MON 04.05. – 29.06.**  
**25.05. + 26.05 / 15:00–18:00**

ab / da / from

15,00 €

**Die Wildkräutertour: Kornblume, Kamille & Co**  
Natur nah erleben – gesund genießen – köstlich entdecken.

ONLINE TICKET

**Alla scoperta delle erbe selvatiche: Fiordaliso, camomilla e Co.**  
Vivere la natura da vicino – assaporare in modo sano - scoprire con gusto.

**The wild herb tour: cornflowers, chamomile and more**  
Experience nature up close – enjoy healthy flavors – discover delicious treasures.

**DO/GI/THU**  
**07.05. – 18.06. / 10:30 – 11:30**

ab / da / from

20,00 €

**Sanftes Yoga für jedes Level**  
Sanftes Yoga mit Fokus auf achtsame Bewegung und bewusste Atmung. Inspiriert vom Frühling, der neues Leben weckt, entsteht Raum für frische Kraft, Balance und stille Ruhe.

ONLINE TICKET

**Yoga dolce per ogni livello**  
Yoga dolce con focus su movimento consapevole e respirazione cosciente. Ispirato dalla primavera che risveglia nuova vita, si crea spazio per nuova energia, equilibrio e calma interiore.

**Gentle yoga for all levels**  
Gentle yoga with a focus on mindful movement and conscious breathing. Inspired by spring, which awakens new life, space is created for fresh energy, balance, and quiet inner calm.

**DI/MA/TUE**  
**05.05. – 30.06. / 11:00 – 13:00**

ab / da / from

15,00 €

**Durch Feld, Wald und Wiese zu würzigem Käse**  
Leckere Zutaten aus der Natur, im Käse verarbeitet. Gezeigt und erklärt von Käsemeister Michael Steiner.

ONLINE TICKET

**Per campi, boschi e prati al saporito formaggio**  
I raffinati ingredienti della natura, presentati e spiegati dal maestro casaro Michael Steiner.

**Through fields, forests and meadows to zesty cheese**  
Delicious ingredients from nature, presented and explained by master cheesemaker Michael Steiner.

**FR/VEN/FRI**  
**08.05. – 26.06. / 14:20–16:20**

ab / da / from

22,00 €

**Ein Klangbad im Klimastollen**  
Eintauchen, durchatmen, lauschen, genießen – unter Tage im einzigartigen Mikroklima.

ONLINE TICKET

**Bagno sonoro nella galleria climatica**  
Immergersi, respirare, ascoltare, godersi il momento – sottoterra in un microclima unico.

**A sound bath in the climate tunnel**  
Immerse yourself, breathe deeply, listen, enjoy – underground in a unique microclimate.

**MI/ME/WED**  
**13.05. – 24.06. / 15:00 – 17:30**

ab / da / from

15,00 €

**Geheimnis Wald: schauen, hören, riechen, fühlen**  
Entspannungstour durch einen besonderen Lebensraum.

ONLINE TICKET

**I misteri del bosco: guardare, ascoltare, annusare, sentire**  
Tour rilassante in un habitat speciale.

**Secret forest: look, hear, smell & feel**  
A relaxing tour through a special habitat.

**SA/SAB/SAT 09.05. - 13.06.**  
**09:45–10:30 & 11:00–11:45**

ab / da / from

15,00 €

**Kinderyoga – Die Kraft des Regenbogens**  
Eine spielerische Geschichte über Selbstentfaltung, Nährung und Verbundenheit. Für Kinder von 3–6 Jahren und von 7–10 Jahren.

ONLINE TICKET

**Yoga per bambini – La forza dell’arcobaleno**  
Una storia giocosa sulla crescita personale, il nutrimento e la connessione. Per bambini dai 3 ai 6 anni e dai 7 ai 10 anni.

**Kids’ yoga – The power of the rainbow**  
A playful story about self-development, nourishment, and connection. For children aged 3–6 and 7–10 years.

Alle Infos & Events auf einer digitalen Plattform.  
  
Tutte le info e gli eventi su una piattaforma digitale.  
  
All info & events on one digital platform.

**Geöffnete Hütten & Almen**  
**Malghe e rifugi aperti**  
**Open huts and refuges**

**Busfahrpläne**  
**Orari degli autobus**  
**Bus timetables**

GUEST PASS

Die Gästekarte Guest Pass ist im Übernachtungspreis inbegriffen und kombiniert die freie Nutzung der öffentlichen Mobilität in ganz Südtirol und inkludierte Leistungen und Ermäßigungen, lokal und regional.

La carta ospiti Guest Pass è inclusa nel prezzo del pernottamento e combina l’uso gratuito dei trasporti pubblici in tutto l’Alto Adige con servizi inclusi e riduzioni, locali e regionali.

The Guest Pass is included in the accommodation price and combines free use of public transport throughout South Tyrol with included services and reductions, locally and regionally.

**Inkludierte Leistungen**  
**Servizi inclusi**  
**Included services**

Die digitale Gästekarte kann in digitaler Form, als PDF für mobile Geräte (Smartphones), direkt über das Smartphone genutzt werden oder aber auch ausgedruckt in Papierform. Sie wird automatisch am Anreisetag aktiviert und ist an die Aufenthaltsdauer des Gastes gekoppelt.

La carta ospiti digitale può essere utilizzata in forma digitale, come PDF per dispositivi mobili (smartphone), direttamente tramite smartphone o stampata in forma cartacea. Viene attivata automaticamente il giorno dell’arrivo ed è legata alla durata del soggiorno dell’ospite.

The digital guest card can be used in digital form, as a PDF for mobile devices (smartphones), directly via smartphone or printed out in paper form. It is automatically activated on the day of arrival and is linked to the length of the guest’s stay.

Geeignet für Familien / adatto alle famiglie / suitable for families

Viele Veranstaltungen sind für Menschen mit Beeinträchtigung zugänglich: Gern einfach in den Tourismusbüros nachfragen. Molti dei nostri eventi sono accessibili alle persone con disabilità: basta chiedere informazioni agli uffici turistici. Many of our events are accessible to people with disabilities: just ask at the tourist offices.