

Südtirol · Alto Adige
Balance

Leifers blüht auf,
mit Südtirol Balance im Mai

*A maggio Laives fiorisce
con Alto Adige Balance*

1.5. - 3.6.2018



Apfelstadt | Città della mela
Leifers Laives
Branzoll Pfatten | Bronzolo Vadena





Leifers blüht auf, mit Südtirol Balance im Mai

Zeit für sich, Zeit für Entspannung, Zeit für Bewegung, Zeit für Genuss: das ist Südtirol Balance, ein Wohlfühlkonzept für kleine Fluchten aus dem Alltag.

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. Bei unseren Balance-Erlebnissen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Batterien wieder aufzuladen und das eigene Wohlbefinden zu stärken. Unsere Experten und die Aufbruchsstimmung der Natur geben Ihnen dabei ein gutes Gefühl.

Im Mai 2018 ist ganz Leifers in Balance-Stimmung: Beim Bäcker gibt es Balance-Brötchen für Ihr Frühstück, Restaurants kümmern sich darum, Ihren Gaumen mit leichten und schmackhaften Gerichten zu verwöhnen und Cafés in der Ortschaft haben gesunde Drinks und frische Smoothies für jeden Geschmack parat.

Lernen Sie Südtirol besser kennen und finden mit Südtirol Balance zurück zur Ausgeglichenheit in allen Lebenslagen.

i Info & Anmeldung für alle Erlebnisse

Tourismusverein Leifers Branzoll Pfatten • +39 0471 950 420 • tourist@leifers-info.it

A maggio Laives fiorisce con Alto Adige Balance

Tempo per se stessi, tempo per rilassarsi, tempo per muoversi, tempo per piaceri: questo é Alto Adige Balance, un concetto di benessere per le piccole fughe dalla vita quotidiana.

Salire in vetta con passo saldo. Abbandonarsi alla forza energizzante dell'acqua. Rigenerare la mente con nuove idee. Le nostre avventure-balance faranno in modo di dare uno slancio al benessere per dare nuova energia alla vita. Con i nostri esperti e la forza della natura stessa passerete dei giorni favolosi.

A maggio 2018 tutta Laives sarà in Balance: il panettiere cuoce del pane fresco balance per iniziare la giornata con una colazione equilibrata e con l'energia giusta. I ristoranti creano piatti leggeri e gustosi e i bar locali preparano bevande sane e frullati freschi per ogni tipo di palato.

Conoscete meglio l'Alto Adige e ritrovate l'equilibrio per ogni aspetto del vostro benessere con Alto Adige Balance.

i Info e prenotazione

Associazione Turistica Laives Bronzolo Vadena • +39 0471 950 420 • tourist@laives-info.it



© Josef Held



© Tourismusverein Leifers

Fit in den Tag: Morgengymnastik im Sonnenaufgang

Mit einem Shuttle erreichen Sie frühmorgens die Bergfraktion Seit auf 1.400 m. Ein Müsliriegel und ein knackiger Leiferer Apfel stillen den ersten kleinen Hunger, bevor es 40 Minuten zu Fuß bis zum Aussichtspunkt Titschenwarte geht. Dort öffnet sich ein beeindruckender Blick auf die Dolomiten mit Schlern, Rosengarten und Latemar, während die Sonne langsam hinter den Gipfeln zum Vorschein kommt. Mit Ihrer Begleiterin Nadja Gallmetzer bringen Sie Ihren Körper nach dem Sonnenaufgang mit Morgengymnastik und Stretching noch so richtig in Schwung.

Zurück am Ausgangspunkt der Wanderung genießen Sie beim Gasthof Schneiderwiesen ein gesundes, regionales Frühstück, bevor Sie das Shuttle wieder zurück nach Leifers bringt.

Zeitraum/Tag/Zeit:
jeden Mittwoch vom
02.05. bis zum 30.05.2018
von ca. 4 bis 8 Uhr.

Der genaue Startzeitpunkt
wird bei der Anmeldung
mitgeteilt.

Treffpunkt:
Tourist Info Leifers

Teilnahmegebühr:
15 € pro Person

Anmeldung:
innerhalb 17 Uhr
des Vortages

Escursione all'alba con ginnastica mattutina sulla "Titschenwarte"

Nelle prime ore del mattino una navetta vi condurrà alla frazione La Costa a un'altitudine di 1.400 metri. Una barretta di muesli e una croccante mela di Laives sazieranno l'appetito prima di affrontare una camminata di 40 minuti fino al punto panoramico "Titschenwarte". Da qui, mentre il sole sorge lentamente da dietro le cime, lo sguardo potrà spaziare sulle Dolomiti abbracciando lo Sciliar, il Catinaccio e il Latemar. La vostra accompagnatrice Nadja Gallmetzer vi guiderà in un percorso di ginnastica mattutina e stretching che donerà al vostro corpo tutto lo slancio necessario ad affrontare la nuova giornata.

Ritornati al punto di partenza, all'Albergo "Schneiderwiesen" troverete ad attendervi una sana colazione regionale, dopodiché la navetta vi ricondurrà a Laives.

Periodo/giorno/ora:
ogni mercoledì dal
02.05 al 30.05.2018
ca. dalle ore 4 alle 8
L'orario di partenza
esatto verrà comunicato
all'iscrizione

Punto d'incontro:
Tourist Info Laives

Prezzo:
15 € a persona

Iscrizione:
entro le ore 17
del giorno precedente



Expertin

Nadja Gallmetzer ist Personal Trainerin und Ernährungsberaterin und hat sich dem Sport in der freien Natur verschrieben.



Esperta

Nadja Gallmetzer è personal trainer e consulente nutrizionale ed è da sempre dedita alla pratica dello sport all'aria aperta.



Die Heilkraft des Wassers kennenlernen: *Kneipp-Rundgang*

Wasser ist mehr als nur ein Durstlöscher. Wenn richtig eingesetzt, hat es Eigenschaften, die auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele eine wohltuende Wirkung ausüben können.

Kneipp-Gesundheitstrainerin Angelika erklärt uns die wesentliche Philosophie des Kneippens und gibt uns – basierend auf den 5 Säulen der Kneipplehre – eine Einführung in die Welt von Sebastian Kneipp. Anschließend werden wir in der Kneippanlage die verschiedenen Kneippwendungen und deren Wirkung kennenlernen. Den Nachmittag beschließen wir mit wertvollen Tipps fürs Kneippen zu Hause.

Zeitraum/Tag/Zeit:
jeden Freitag vom
04.05 bis zum 01.06.2018
von 14 bis 16 Uhr

Treffpunkt:
Kneipp-Anlage in der Sport-
zone Brantenbach, Leifers

Teilnahmegebühr:
5 € pro Person

Anmeldung:
innerhalb Freitag 11 Uhr

Scoprire il potere curativo dell'acqua *durante un percorso di Kneipp*

L'acqua ha infinite proprietà, non soltanto quella di dissetare. Utilizzando l'acqua nel modo giusto, possiamo sfruttare i suoi benefici effetti su corpo, anima e mente, e migliorare così lo stato di salute dell'organismo.

Angelika Thaler vi guiderà in un percorso alla scoperta della filosofia di Sebastian Kneipp, partendo dai cinque principi fondamentali del metodo Kneipp. Nell'impianto Kneipp proverete le diverse applicazioni dell'idroterapia e apprezzerete il loro effetto. Infine la guida vi darà preziosi consigli per poter praticare il metodo Kneipp anche a casa.

Periodo/giorno/ora:
ogni venerdì
dal 04.05 al 01.06.2018
dalle ore 14 alle 16

Punto d'incontro:
Impianto Kneipp nella zona
Sportiva Rio Vallarsa

Prezzo:
5 € a persona

Iscrizione:
entro venerdì ore 11



Expertin

Angelika Thaler ist ausgebildete Kneipp-Gesundheitstrainerin und praktiziert die Kneipplehre schon seit vielen Jahren. Sie besitzt ein breites Kräuterwissen, bietet Vitalangebote am eigenen Bauernhof und hat eine enge Beziehung zur Natur.



Esperta

Angelika Thaler è istruttrice Kneipp certificata e pratica la dottrina Kneipp già da molti anni. Inoltre possiede una vasta conoscenza di erbe, propone delle offerte di vitalità nella propria azienda agricola e ha una stretta relazione con la natura.



Besser schlafen mit Zirbenholz-Duftsackerl

Zirbenholz wird bereits seit Jahrhunderten wegen seines Wohlgeruchs und der positiven Wirkung auf die Gesundheit geschätzt. Nicht grundlos wird Zirbenholz immer häufiger für Schlafzimmermöbel verwendet. Katia und Petra Gruber erklären Ihnen beim Workshop, wie Zirbenholz Ihren Schlaf und Ihre Gesundheit fördert, und verraten Ihnen noch andere Tipps für einen besseren Schlaf. Anschließend befüllen Sie ein Sackerl mit Zirbenholzspänen, das Sie individuell und ganz nach Ihrem Geschmack gestalten können.

Nach Hause geht es mit einem Duftsackerl mit herrlichem Waldgeruch für einen guten und erholsamen Schlaf.

Zeitraum/Tag/Zeit:

jeden Samstag
vom 05.05. bis zum
26.05.2018
von 9.30 bis 11 Uhr

Treffpunkt:

Geschäft Madita, Leifers

Teilnahmegebühr:

18 € pro Person

Anmeldung:

innerhalb 17 Uhr
des Vortages

Dormire meglio grazie ai sacchetti profumati di cirmolo

Da secoli il cirmolo viene apprezzato per il suo profumo e i suoi benefici effetti sulla salute. Non per nulla infatti il legno di cirmolo viene usato sempre più spesso per realizzare i mobili delle camere da letto. Durante il seminario Katia e Petra Gruber vi spiegheranno in che modo il legno di cirmolo migliora il vostro sonno e la vostra salute, dandovi inoltre molti altri suggerimenti per un sonno migliore. Al termine dell'incontro riempirete un sacchetto di trucioli di cirmolo realizzandolo secondo i vostri desideri personali.

Potrete quindi tornare a casa con il vostro sacchetto di cirmolo per portare con voi il profumo del bosco e la certezza di un tranquillo sonno ristoratore.

Periodo/giorno/ora:

ogni sabato
dal 05.05 al 26.05.2018
dalle ore 9.30 alle 11

Punto d'incontro:

Negozi Madita, Laives

Prezzo:

18 € a persona

Iscrizione:

entro le ore 17
del giorno precedente



Expertin

Die Schwestern **Petra** und **Katia Gruber** schaffen in dem von ihnen liebevoll geführten „Ladele“ in Leifers täglich etwas Eigenes, etwas Individuelles. Für ihre Kreationen verwenden sie Materialien aus der Natur und versuchen, auch Neues aus alten Gegenständen herzustellen.



Esperta

Nella loro “bottega” gestita con amore a Laives, le sorelle **Petra** e **Katia Gruber** creano quotidianamente qualcosa di speciale e personalizzato. Per le loro creazioni utilizzano esclusivamente materiali naturali e cercano di ridare nuova vita ai vecchi oggetti.



Leicht und gesund durch den Tag mit Südtirol Balance!

Essen Sie sich gesund und glücklich!

Unsere Restaurants verwöhnen Sie vom 1. Mai bis 3. Juni mit schmackhaften Balance-Gerichten und Menüs aus gesunden, saisonalen und regionalen Zutaten.

Abwechslungsreiches Balance-Menü aus mehreren gesunden und leichten Gerichten

Schmackhaftes und leichtes Gericht für einen balancigen Tag

Balance-Brötchen aus ausgewählten und gesunden Rohstoffen

Balance-Smoothie oder Zentrifuge aus frischem, saisonalen Obst und Gemüse

Balance-Becher mit frischen Früchten

Ruhetag

Sentirsi leggeri tutta la giornata con Alto Adige Balance!

Sani e felici con i cibi giusti!

Dal 1° maggio al 3 giugno i nostri ristoranti Vi vizioano con gustosi piatti e menù di balance con ingredienti sani, regionali e stagionali.

Vario menù balance con diversi piatti leggeri e sani

Gustoso piatto leggero per una giornata in balance

Pane balance fatto da materie prime selezionate e sane

Frullato oppure centrifuga balance di frutta fresca e verdura fresca di stagione

Coppa balance con frutti freschi

Giorno di riposo

Infos zu Balance-Menüs und Gerichten | Informazioni su piatti e menù balance:

www.leifers-info.it/suedtirol-balance | www.laives-info.it/altoadige-balance
T +39 0471 950 420

Restaurant | Ristorante Steiner

J.F. Kennedystraße | Via J.F. Kennedy 32 • Leifers | Laives • T +39 0471 954 225

 Montag | lunedì

 - Kräuter-Kartoffelnocken mit Taggiasche Oliven, Feta und Zwergtomaten
Gnocchi di patate alle erbe con olive taggiasche, feta e pomodorini

- Salatteller mit Nüssen, Schwarzbrot und Hühnerstreifen
Insalatona con noci, pane nero e petto di pollo

- Hausgemachte Vollkornbandnudeln mit Grillgemüse und Parmesanspäne
Tagliatelle integrali fatte in casa con verdure alla griglia e scaglie di parmigiano

Und vieles mehr | *E tanto altro*

Restaurant | Ristorante Würstlhof

St. Jakobstraße | Via San Giacomo 151 • St. Jakob | San Giacomo • T +39 0471 251 081

 Samstag nur mittags & Montag | sabato a pranzo @ lunedì

 Alle 10 Tage neu! | *Varia ogni 10 giorni!*

Restaurant Zur Brücke | Ristorante Al Ponte

Pfaffnerstraße | Via Vadena 19 • Leifers | Laives • T +39 0471 951 677

 Montag | lunedì

 Jede Woche neu! | *Varia ogni settimana!*

Gasthof | Albergo Schneiderwiesen

Seit | La Costa 41 • Seit | La Costa • T +39 0471 250 500

 Keiner | nessuno

 Balance-Salat mit Truthahnstreifen
Insalata balance con tacchino alla griglia

Restaurant | Ristorante Rotwand

M. Gamperstraße | Via M. Gamper 2 • Steinmannwald | Pineta • T +39 0471 954 512

 Sonntag ab 14 Uhr & Montag | domenica dalle ore 14 @ lunedì

 Menü | Menu

Sportcenter Brusco & Brusco

Brantenbach | Via Rio Vallarsa 12 • Leifers | Laives • T +39 0471 953 296

🕒 Sonntag nur mittags & Montag | *domenica a pranzo @ lunedì*

🍷 - Eierbandnudeln mit Spargel, Ofentomaten und Räucherlachs
Tagliatelle con asparagi, pomodori al forno e salmone affumicato

Weitere Gerichte alle 2 Wochen neu! | *Altri piatti variano ogni due settimane!*

Bäckerei Café | Panificio Café Mein Beck

J.F. Kennedystraße | Via J.F. Kennedy 158 • Leifers | Laives

🍞 Dinkelvollkornbrötchen | *Panino integrale di farro*

🍷 Nach Lust und Laune | *a piacere*

Bäckerei | Panificio Innerkofler

J.F. Kennedystraße | Via J.F. Kennedy 125 • Leifers | Laives

🍞 Heidekornbrötchen | *Panino di grano saraceno e farina di farro*

Café Konditorei | Café Pasticceria Zanolini

Weissensteinerstraße | Via Pietralba 12 • Leifers | Laives

🍷 Roxy Drink

Café Lettera 7

Marconistraße | Via Marconi 44/D • Leifers | Laives

🍷 Frisch gepresster Karottensaft & Mai Drink | *Spremuta di carote @ Mai Drink*

Café Eisdiele | Café Gelateria Alla Stazione

Bahnhofstraße | Via Stazione 49 • Leifers | Laives

🍷 Wohlfühl-Smoothie | *Smoothie benessere*

🍷 Joghurtbecher mit saisonalem Obst | *Coppa con yogurt magro e frutta di stagione*

Tourist Info Leifers | Laives

J.F. Kennedystraße | Via J.F. Kennedy 88 • Leifers | Laives

🍷 Zitronen-Minze Wasser | *Acqua al limone e alla menta*



Gesundheitstipps

Ein Apfel am Tag, mit dem Doktor keine Plag

Dieser Spruch kommt nicht von ungefähr, denn Äpfel enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und beeinflussen die Verdauung positiv. Ein Apfel besteht zu etwa 85% aus Wasser; somit ist er relativ kalorienarm. Übrigens: In Leifers werden auf einem Fünftel des Gemeindegebietes insgesamt 13 verschiedene Apfelsorten angebaut, wobei der Gala an der Spitze steht!

Wenig Zucker, wenig Salz

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit Zuckerarten hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und wenig Salz. So können Sie den Salzanteil Ihrer Speisen auf maximal fünf Gramm Salz täglich reduzieren – und es mundet trotzdem. Übrigens: Vor 30 Jahren begann der professionelle Anbau von Kräutern und Gewürzen in Südtirol.

Consigli di benessere

Una mela al giorno leva il medico di torno

Questo proverbio esprime un concetto molto valido. Infatti, la mela contiene molte vitamine e minerali, e favorisce una buona digestione. Per l'85% la mela è composta da acqua, e pertanto è relativamente priva di calorie. Curiosità: Su un quinto del territorio di Laives vengono coltivati 13 tipi di mela differenti, di cui il Gala é al top della lista!

Zucchero e sale con moderazione

Vi consigliamo di consumare cibi a base di zucchero solo occasionalmente. Per insaporire le pietanze cercate di utilizzare erbe aromatiche al posto del sale. In questo modo è possibile ridurre il consumo giornaliero di sale a cinque grammi – una quantità comunque ancora apprezzabile. Curiosità: La coltivazione professionale di erbe aromatiche in Alto Adige ebbe inizio 30 anni fa.



© Pixabay

Der ideale Startschuss in den Tag

Brot ist für eine ausgeglichene Ernährung wertvoll. Es enthält vor allem Kohlenhydrate und spendet dadurch Energie für den Tag. Brote mit hohem Vollkornanteil sind außerdem besonders ballaststoffreich. Übrigens: In Südtirol werden im Rahmen von „Regio-korn“ auf 80 ha etwa 300 Tonnen Getreide angebaut, 33% davon nach biologischen Richtlinien. Brot mit dem Qualitätszeichen Südtirol ist ohne Konservierungsstoffe und chemische Backtriebmittel.

In Bewegung bleiben und auf den eigenen Körper achten

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfters zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Übrigens: 18.000 km markierte Wander- und Bergwege ermöglichen es, die erstaunliche Natur- und Kulturlandschaft Südtirols hautnah zu entdecken!



© IDM Südtirol/Stephan Schütz

L'inizio ideale della giornata

Il pane è indispensabile per un'alimentazione equilibrata, ed è un alimento ricco di carboidrati che offre energia per l'intera giornata. Il pane integrale inoltre è molto ricco di fibre. Curiosità: In Alto Adige la cerealicoltura si estende su quasi 80 ettari, e ogni anno vengono prodotte 300 tonnellate di cereali, di cui il 33% da coltivazione biologica. Il pane con il marchio di qualità Alto Adige è privo di conservanti e agenti lievificanti chimici.

Rimanere attivi e stare attenti al proprio corpo

Mangiare in maniera completa ed equilibrata, attività fisica e lo sport agiscono in sinergia e aiutano a mantenere il peso sotto controllo. Vi consigliamo di camminare spesso o di usare la bicicletta. Curiosità: 18.000 km di sentieri escursionistici e di montagna ben tracciati consentono di scoprire da vicino l'incredibile paesaggio naturale e culturale dell'Alto Adige.



© Pixabay

Hausmittel – Tierisch gut

Honig ist seit Jahrtausenden für seine antimikrobielle, antivirale und antibakterielle Wirkung bekannt. In mehreren Studien wurden die gesundheitsrelevanten Inhaltsstoffe des Bienenhonigs insbesondere auf Husten und die Schlafqualität bei Kindern sowie Wundheilung untersucht. Übrigens: Südtiroler Honig bietet eine vielseitige Geschmackspalette und zeichnet sich durch einen niedrigen Wassergehalt aus, was bedeutet, dass er sehr konzentriert ist.

Reichlich trinken

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser und energiearme Getränke, es erfrischt und liefert Mineralstoffe, die den Körper fit halten. Übrigens: Viele Trinkwasser in Südtirol haben Mineralwasserqualität, zudem gibt es in Südtirol 32 geprüfte und anerkannte Mineralwasserquellen.



© Pixabay

I rimedi casalinghi sono sempre efficaci

Il miele è conosciuto da millenni per le sue proprietà antimicrobiche, antivirali e antibatteriche. Numerosi studi hanno dimostrato la grande efficacia del miele contro la tosse, nel tranquillizzare il sonno dei bambini e nella cicatrizzazione. Curiosità: Il miele altoatesino offre una grande varietà di sapori, e si distingue per il ridotto contenuto di acqua, indice di elevata concentrazione.

Bere molta acqua

Bere acqua è vitale. Vi consigliamo di bere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno, preferibilmente acqua e bibite non zuccherate. L'acqua rinfresca e fornisce il giusto apporto di sali minerali per la salute del corpo. Curiosità: Molte sorgenti d'acqua potabile in Alto Adige sono talmente pure da avere quasi una qualità di acqua minerale. L'Alto Adige vanta 32 sorgenti d'acqua minerale controllate e riconosciute.



© IDM Stüttgen/Alex Filz

Tourismusverein Leifers Branzoll Pfatten
Associazione Turistica Laives Bronzolo Vadena
tourist@leifers-info.it | www.leifers-info.it
tourist@laives-info.it | www.laives-info.it
T +39 0471 950 420



Comune di Laives
Stadtgemeinde Leifers



Raiffeisen

Raiffeisenkasse Unterland
Cassa Raiffeisen Bassa Atesina
Vertrauen vor Ort. Fiducia a portata di mano.