



DONNERSTAG: SINNES- UND GENUSSWANDERUNG

Urige, idyllische Wanderung über den Farnenweg in Kiens, vorbei am Kneipp-Parcours bis zur Latschenölbrennerei „Bergila“ in Issing/Pfalzen. Dort erleben sie hautnah die Destillation der ätherischen Öle. Anschließend können Sie Ihre Füße in einem originellen Latschenkieferbad vertreten und dabei beleben lassen. Weiter geht's zum Kräutergarten, nach einer kurzen Erklärung gibt es zum Abschluss einen herzhaften Kräuteraufstrich und ein erfrischendes Getränk. Dauer ca. 3 Stunden, reine Gehzeit 35min. Anmeldung im Tourismusbüro innerhalb Mittwoch 17.00 Uhr. Max. 20 Teilnehmer. Treffpunkt: um 9.00 Uhr bei der Tafel Bibliothek beim Vereinshaus in Kiens. Ende beim Kräutergarten Bergila um ca. 12.00 Uhr. Kosten: Mit HOLIDAYPASS Kiens 3€; mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos; Andere 6€. Kinder gratis.

Ort: Kiens/Terenten

Am 31.05.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr



DONNERSTAG: CANYONING

Canyoning dem natürlichen Lauf des Wassers folgen, in tosende Wasserfälle abseilen, in unbekanntem Naturlandschaften bewegen, deren Faszination man auf normalen Wegen nie kennen lernen würde. Adrenalin Jumping Tour - Kosten: 70,00 € pro Person. Kinder (13 - 15 Jahre) 60,00 €. Shortly Tour - Kosten: 45,00 € pro Person. Kinder, (10 - 15 Jahre) 30,00 €. Anmeldung innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr im Tourismusverein Kiens, minus 10 %. Treffpunkt 8.15 Uhr bzw. 13.30 Uhr in Bruneck Bahnhof Nord. Vom Bahnhof zu Fuß in 2 Gehminuten erreichbar, Taufererstr. 2a. Weitere Touren auf Anfrage. www.dolomitactiv.it

Ort: Bruneck

Am 31.05.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: REGENERATIVES FREILUFTYOGA

Im Gleichklang mit dem Herzschlag der Natur. Mit verschiedenen Techniken und Atemübungen des Yoga nehmen wir Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Mitten im Wald und unter Anleitung der Expertin haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Körper und Ihrem Geist Entspannung und Erholung vom stressigen Alltag zu bieten – auch zu Hause! Nehmen Sie sich Zeit, der Belastung zu entfliehen und atmen Sie die Kraft der Natur. Der weiche Waldboden und der erdige Geruch verstärken zudem Ihr Wohlbefinden. Ein natürlicher Powerdrink rundet das Erlebnis ab. Die zertifizierte Yogalehrerin Petra Röck hat ihre Ausbildung in Indien gemacht und unterrichtet klassisches Hatha Yoga. 16.30 Uhr beim Tourismusbüro Terenten (Dauer ca. 2h). Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro. Kostenlos für die Gäste der Balance Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10€

Ort: Terenten

Am 31.05.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: WANDERUNG ZUR TIEFRASTENHÜTTE

Der Weg ist das Ziel! Wer Südtirol hört, denkt sehr schnell an hohe Gipfel, glitzernde Bergseen und malerische Wanderwege. Nach diesem Erlebnis können Sie noch lange von dieser Tour erzählen, denn wir nehmen Sie mit auf eine 1000- Höhenmeter-Challenge! Vom Parkplatz im Winnebachtal steigen wir zur bekannten Tiefrastenhütte auf. Der etwas anspruchsvolle Fußmarsch bietet gleichermaßen herrliche Wälder mit ihren würzigen Gerüchen sowie eindrucksvolle Bergmassive mit der Freiheit in der Nase. Auf der 2312 Meter über dem Meer gelegenen Schutzhütte angekommen, erwarten uns ein „Balance-Gericht“ zur Stärkung und ein atemberaubendes Panorama zum Krafttanken. Start um 08.45 Uhr. Gesamtzeit: 4h und 900 Höhenmeter. Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro. Kostenlos für die Gäste der Balance Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10€.

Ort: Terenten

Am 25.05.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr

Am 01.06.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr

Am 08.06.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: MORGEN-WALK

Schritt für Schritt dem Morgen entgegen. Wer am Morgen früher aus den Federn kommt, ist untertags sehr viel produktiver und fühlt sich allgemein wohler. Begleiten Sie die beiden Expertinnen bei diesem einfachen Cardiotraining, um frisch in den Tag zu starten. Der Morgenmarsch führt durch eine atemberaubende Landschaft, in der Sie ganz im Sinne der Balancewochen mit der Natur und sich selbst harmonisieren. Abschließend erholen Sie sich mit einem ebenso schmackhaften wie gesunden Snack aus einheimischen Produkten auf den Liegen der Natursolarien mit Blick auf eine einmalige Naturkulisse. Experten: Die beiden Coaches der Fitnessgemeinschaft „Aktivity“ begeistern mit ihrer geprüften Fachkompetenz und der Freude an Bewegung, welche sie an alle Interessierten weitergeben möchten. Dabei bieten sie qualitativ hochwertige Gruppentrainings an, welche sie am liebsten in der freien Natur durchführen. Start um 06.30 Uhr. Gesamtzeit: ca. 2½ h und 350 Höhenmeter. Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in Ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro Terenten oder Kiens. Kostenlos für die Gäste der Balance-Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10€

Ort: Terenten

Am 27.05.2018

Sonntag: 06:30 - 10:00 Uhr

Am 03.06.2018

Sonntag: 06:30 - 10:00 Uhr

Am 10.06.2018

Sonntag: 06:30 - 10:00 Uhr



MONTAG: ERLEBNIS-FAMILIENWANDERUNG "VOM KORN ZUM BROT"

Bei dieser Wanderung besuchen wir einen Bauernhof wo Sie das Leben des Bergbauern hautnah erleben können. Gleichzeitig können Sie das Brotbacken im Alten Steinbackofen miterleben und das frischgebackene "Bauernbrot" verkosten. Vom Bauernhof wandern wir weiter in das Terner Mühlental, wo wir eine ganze Reihe von Kornmühlen und die Erdpyramiden vorfinden. Wir besichtigen eine Mühle in Funktion. So können Sie erleben wie durch die Kraft des Wassers, auf die verschiedenen Bestandteile der Mühle übertragen, das Korn zwischen den Mühlsteinen zerrieben und schließlich zu Mehl verarbeitet wird. Anmeldung im Tourismusbüro bis Montag 08.30 Uhr. Start: 09.00 Uhr beim Tourismusbüro Terenten. Rückkehr ca. 14.30 Uhr. Kosten: Mit Holidaypass Kiens 4€; mit Holidaypass Terenten kostenlos; Andere 8€.

Ort: Terenten

Am 28.05.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 04.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 11.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: OUTDOORFITNESS IM WALD

Fitness mit Frischluftgarantie. Bewegung im Freien oder Übungen im Fitnessstudio? Am besten Beides! In diesem Erlebnis werden der eigene Körper und die Umgebung im Wald zum Trainingsgerät. Tainieren in der Natur haben Sie so gewiss noch nicht erlebt: Waldwege werden zur Aufwärmübung, Baumstämme zum Trainingspartner, die grüne Lichtung zur Übungshalle. Erfahren Sie mit uns auch die motivierende Magie der Gruppendynamik. Im Anschluss fördern wir die Regeneration unserer Muskeln durch das traditionelle Kneipen. Experten: Fitnessgemeinschaft „Aktivity“, zwei naturverbundenen Fitnesstrainerinnen. Die beiden Coaches begeistern mit ihrer geprüften Fachkompetenz und der Freude an Bewegung, welche sie an alle Interessierten weitergeben möchten. Dabei bieten sie qualitativ hochwertige Gruppentrainings an, welche sie am liebsten in der freien Natur durchführen. 09.30 Uhr beim Tourismusbüro Terenten. (Dauer ca. 1,5 h). Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro. Kostenlos für die Gäste der Balance Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10,00€

Ort: Terenten

Am 29.05.2018

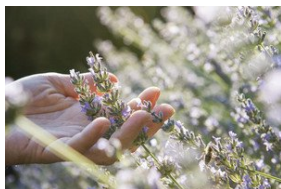
Dienstag: 09:30 - 11:00 Uhr

Am 05.06.2018

Dienstag: 09:30 - 11:00 Uhr

Am 12.06.2018

Dienstag: 09:30 - 11:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: ERLEBNIS- KRÄUTERWANDERUNG

Bodenschätze und Kräuterknödel Diese Wanderung führt Sie durch die Vielfalt der heimischen Frühlingskräuter mit ihren vitalisierenden und schmackhaften Inhaltsstoffen. Unterwegs in der aufblühenden Natur erfahren Sie von der Kräuterexpertin Christiane Gruber welchen wichtigen Beitrag die verschiedenen Kräuter zu Ihrem ganzheitlichen Wohlbefinden leisten können. Am Ende der Wanderung zeigt Ihnen der Gassenwirt in seiner Genussmanufaktur, wie Sie aus den gesammelten Schätzen appetitliche Kräuterknödel zubereiten können.

Expertin: Die Kräuterpädagogin Renate Trebo legt viel Wert darauf, den Wissensschatz der traditionellen Kräuterkunde zu bewahren. Start um 09.30 Uhr. Gesamtgezeit: ca. 2h. Rückkehr ca. 14.00 Uhr. Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in Ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro Terenten oder Kiens. Kostenlos für die Gäste der Balance-Partnerbetriebe vor Ort

Ort: Kiens

Am 30.05.2018

Mittwoch: 09:30 - 14:00 Uhr

Am 06.06.2018

Mittwoch: 09:30 - 14:00 Uhr

Am 13.06.2018

Mittwoch: 09:30 - 14:00 Uhr



DONNERSTAG: SINNES- UND GENUSSWANDERUNG

Urige, idyllische Wanderung über den Farnenweg in Kiens, vorbei am Kneipp-Parcours bis zur Latschenölbrennerei „Bergila“ in Issing/Pfalzen. Dort erleben sie hautnah die Destillation der ätherischen Öle. Anschließend können Sie Ihre Füße in einem originellen Latschenkieferbad vertreten und dabei beleben lassen. Weiter geht's zum Kräutergarten, nach einer kurzen Erklärung gibt es zum Abschluss einen herzhaften Kräuteraufstrich und ein erfrischendes Getränk. Dauer ca. 3 Stunden, reine Gehzeit 35min. Anmeldung im Tourismusbüro innerhalb Mittwoch 17.00 Uhr. Max. 20 Teilnehmer. Treffpunkt: um 9.00 Uhr bei der Tafel Bibliothek beim Vereinshaus in Kiens. Ende beim Kräutergarten Bergila um ca. 12.00 Uhr. Kosten: Mit HOLIDAYPASS Kiens 3€; mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos; Andere 6€. Kinder gratis.

Ort: Kiens/Terenten

Am 31.05.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr



DONNERSTAG: CANYONING

Canyoning dem natürlichen Lauf des Wassers folgen, in tosende Wasserfälle abseilen, in unbekanntem Naturlandschaften bewegen, deren Faszination man auf normalen Wegen nie kennen lernen würde. Adrenalin Jumping Tour - Kosten: 70,00 € pro Person. Kinder (13 - 15 Jahre) 60,00 €. Shortly Tour - Kosten: 45,00 € pro Person. Kinder, (10 - 15 Jahre) 30,00 €. Anmeldung innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr im Tourismusverein Kiens, minus 10 %. Treffpunkt 8.15 Uhr bzw. 13.30 Uhr in Bruneck Bahnhof Nord. Vom Bahnhof zu Fuß in 2 Gehminuten erreichbar, Taufererstr. 2a. Weitere Touren auf Anfrage. www.dolomitactiv.it

Ort: Bruneck

Am 31.05.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: REGENERATIVES FREILUFTYOGA

Im Gleichklang mit dem Herzschlag der Natur. Mit verschiedenen Techniken und Atemübungen des Yoga nehmen wir Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Mitten im Wald und unter Anleitung der Expertin haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Körper und Ihrem Geist Entspannung und Erholung vom stressigen Alltag zu bieten – auch zu Hause! Nehmen Sie sich Zeit, der Belastung zu entfliehen und atmen Sie die Kraft der Natur. Der weiche Waldboden und der erdige Geruch verstärken zudem Ihr Wohlbefinden. Ein natürlicher Powerdrink rundet das Erlebnis ab. Die zertifizierte Yogalehrerin Petra Röck hat ihre Ausbildung in Indien gemacht und unterrichtet klassisches Hatha Yoga. 16.30 Uhr beim Tourismusbüro Terenten (Dauer ca. 2h). Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro. Kostenlos für die Gäste der Balance Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10€

Ort: Terenten

Am 31.05.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: WANDERUNG ZUR TIEFRASTENHÜTTE

Der Weg ist das Ziel! Wer Südtirol hört, denkt sehr schnell an hohe Gipfel, glitzernde Bergseen und malerische Wanderwege. Nach diesem Erlebnis können Sie noch lange von dieser Tour erzählen, denn wir nehmen Sie mit auf eine 1000- Höhenmeter-Challenge! Vom Parkplatz im Winnebachtal steigen wir zur bekannten Tiefrastenhütte auf. Der etwas anspruchsvolle Fußmarsch bietet gleichermaßen herrliche Wälder mit ihren würzigen Gerüchen sowie eindrucksvolle Bergmassive mit der Freiheit in der Nase. Auf der 2312 Meter über dem Meer gelegenen Schutzhütte angekommen, erwarten uns ein „Balance-Gericht“ zur Stärkung und ein atemberaubendes Panorama zum Krafttanken. Start um 08.45 Uhr. Gesamtzeit: 4h und 900 Höhenmeter. Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro. Kostenlos für die Gäste der Balance Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10€.

Ort: Terenten

Am 25.05.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr

Am 01.06.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr

Am 08.06.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr



ABENDKONZERT DER MUSIKKAPELLE TARENTEN

Abendkonzert der Musikkapelle Terenten um 20.30 Uhr am Dorfplatz von Terenten. Bei schlechter Witterung findet das Konzert im Vereinshaus statt. Info TV Terenten, T 04742 546 140

Ort: Terenten

Am 01.06.2018

Freitag: 20:30 - 22:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: MORGEN-WALK

Schritt für Schritt dem Morgen entgegen. Wer am Morgen früher aus den Federn kommt, ist untertags sehr viel produktiver und fühlt sich allgemein wohler. Begleiten Sie die beiden Expertinnen bei diesem einfachen Cardiotraining, um frisch in den Tag zu starten. Der Morgenmarsch führt durch eine atemberaubende Landschaft, in der Sie ganz im Sinne der Balancewochen mit der Natur und sich selbst harmonisieren. Abschließend erholen Sie sich mit einem ebenso schmackhaften wie gesunden Snack aus einheimischen Produkten auf den Liegen der Natursolarien mit Blick auf eine einmalige Naturkulisse. Experten: Die beiden Coaches der Fitnessgemeinschaft „Aktivity“ begeistern mit ihrer geprüften Fachkompetenz und der Freude an Bewegung, welche sie an alle Interessierten weitergeben möchten. Dabei bieten sie qualitativ hochwertige Gruppentrainings an, welche sie am liebsten in der freien Natur durchführen. Start um 06.30 Uhr. Gesamtzeit: ca. 2½ h und 350 Höhenmeter. Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in Ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro Terenten oder Kiens. Kostenlos für die Gäste der Balance-Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10€

Ort: Terenten

Am 27.05.2018

Sonntag: 06:30 - 10:00 Uhr

Am 03.06.2018

Sonntag: 06:30 - 10:00 Uhr

Am 10.06.2018

Sonntag: 06:30 - 10:00 Uhr



MONTAG: ERLEBNIS-FAMILIENWANDERUNG "VOM KORN ZUM BROT"

Bei dieser Wanderung besuchen wir einen Bauernhof wo Sie das Leben des Bergbauern hautnah erleben können. Gleichzeitig können Sie das Brotbacken im Alten Steinbackofen miterleben und das frischgebackene "Bauernbrot" verkosten. Vom Bauernhof wandern wir weiter in das Ternener Mühlental, wo wir eine ganze Reihe von Kornmühlen und die Erdpyramiden vorfinden. Wir besichtigen eine Mühle in Funktion. So können Sie erleben wie durch die Kraft des Wassers, auf die verschiedenen Bestandteile der Mühle übertragen, das Korn zwischen den Mühlsteinen zerrieben und schließlich zu Mehl verarbeitet wird. Anmeldung im Tourismusbüro bis Montag 08.30 Uhr. Start: 09.00 Uhr beim Tourismusbüro Terenten. Rückkehr ca. 14.30 Uhr. Kosten: Mit Holidaypass Kiens 4€; mit Holidaypass Terenten kostenlos; Andere 8€.

Ort: Terenten

Am 28.05.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 04.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 11.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: OUTDOORFITNESS IM WALD

Fitness mit Frischluftgarantie. Bewegung im Freien oder Übungen im Fitnessstudio? Am besten Beides! In diesem Erlebnis werden der eigene Körper und die Umgebung im Wald zum Trainingsgerät. Tainieren in der Natur haben Sie so gewiss noch nicht erlebt: Waldwege werden zur Aufwärmübung, Baumstämme zum Trainingspartner, die grüne Lichtung zur Übungshalle. Erfahren Sie mit uns auch die motivierende Magie der Gruppendynamik. Im Anschluss fördern wir die Regeneration unserer Muskeln durch das traditionelle Kneipen. Experten: Fitnessgemeinschaft „Aktivity“, zwei naturverbundenen Fitnesstrainerinnen. Die beiden Coaches begeistern mit ihrer geprüften Fachkompetenz und der Freude an Bewegung, welche sie an alle Interessierten weitergeben möchten. Dabei bieten sie qualitativ hochwertige Gruppentrainings an, welche sie am liebsten in der freien Natur durchführen. 09.30 Uhr beim Tourismusbüro Terenten. (Dauer ca. 1,5 h). Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro. Kostenlos für die Gäste der Balance Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10,00€

Ort: Terenten

Am 29.05.2018

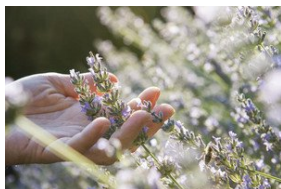
Dienstag: 09:30 - 11:00 Uhr

Am 05.06.2018

Dienstag: 09:30 - 11:00 Uhr

Am 12.06.2018

Dienstag: 09:30 - 11:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: ERLEBNIS- KRÄUTERWANDERUNG

Bodenschätze und Kräuterknödel Diese Wanderung führt Sie durch die Vielfalt der heimischen Frühlingskräuter mit ihren vitalisierenden und schmackhaften Inhaltsstoffen. Unterwegs in der aufblühenden Natur erfahren Sie von der Kräuterexpertin Christiane Gruber welchen wichtigen Beitrag die verschiedenen Kräuter zu Ihrem ganzheitlichen Wohlbefinden leisten können. Am Ende der Wanderung zeigt Ihnen der Gassenwirt in seiner Genussmanufaktur, wie Sie aus den gesammelten Schätzen appetitliche Kräuterknödel zubereiten können.

Expertin: Die Kräuterpädagogin Renate Trebo legt viel Wert darauf, den Wissensschatz der traditionellen Kräuterkunde zu bewahren. Start um 09.30 Uhr. Gesamtgezeit: ca. 2h. Rückkehr ca. 14.00 Uhr. Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in Ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro Terenten oder Kiens. Kostenlos für die Gäste der Balance-Partnerbetriebe vor Ort

Ort: Kiens

Am 30.05.2018

Mittwoch: 09:30 - 14:00 Uhr

Am 06.06.2018

Mittwoch: 09:30 - 14:00 Uhr

Am 13.06.2018

Mittwoch: 09:30 - 14:00 Uhr



MITTWOCH: NATURERLEBNIS ZUM SONNENAUFGANG AUF DIE PUTZENHÖHE.

Aufstieg zum Gipfel mit Stirnlampen Aufstieg: 2 ½ Stunden, ca. 840 Höhenmeter. Abstieg zur Moarhof Alm. Gemütliches, originelles Bergfrühstück in der Alm (im Preis inbegriffen). Rückkehr zum Ausgangspunkt und Heimfahrt. Anmeldung im Tourismusbüro innerhalb Dienstag 17.00 Uhr. Start: Kiens: 4.05 Uhr, Hofern: 4.30 Uhr, Terenten: 4.20 Uhr. Kosten: mit HOLIDAYPASS Kiens 10€, mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos, andere 20€.

Ort: Kiens/Terenten

Am 06.06.2018

Mittwoch

Am 04.07.2018

Mittwoch

Am 01.08.2018

Mittwoch



DONNERSTAG: SINNES- UND GENUSSWANDERUNG

Urige, idyllische Wanderung über den Farnenweg in Kiens, vorbei am Kneipp-Parcours bis zur Latschenölbrennerei „Bergila“ in Issing/Pfalzen. Dort erleben sie hautnah die Destillation der ätherischen Öle. Anschließend können Sie Ihre Füße in einem originellen Latschenkieferbad vertreten und dabei beleben lassen. Weiter geht's zum Kräutergarten, nach einer kurzen Erklärung gibt es zum Abschluss einen herzhaften Kräuteraufstrich und ein erfrischendes Getränk. Dauer ca. 3 Stunden, reine Gehzeit 35min. Anmeldung im Tourismusbüro innerhalb Mittwoch 17.00 Uhr. Max. 20 Teilnehmer. Treffpunkt: um 9.00 Uhr bei der Tafel Bibliothek beim Vereinshaus in Kiens. Ende beim Kräutergarten Bergila um ca. 12.00 Uhr. Kosten: Mit HOLIDAYPASS Kiens 3€; mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos; Andere 6€. Kinder gratis.

Ort: Kiens/Terenten

Am 31.05.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr



DONNERSTAG: CANYONING

Canyoning dem natürlichen Lauf des Wassers folgen, in tosende Wasserfälle abseilen, in unbekannten Naturlandschaften bewegen, deren Faszination man auf normalen Wegen nie kennen lernen würde. Adrenalin Jumping Tour - Kosten: 70,00 € pro Person. Kinder (13 - 15 Jahre) 60,00 €. Shortly Tour - Kosten: 45,00 € pro Person. Kinder, (10 - 15 Jahre) 30,00 €. Anmeldung innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr im Tourismusverein Kiens, minus 10 %. Treffpunkt 8.15 Uhr bzw. 13.30 Uhr in Bruneck Bahnhof Nord. Vom Bahnhof zu Fuß in 2 Gehminuten erreichbar, Taufererstr. 2a. Weitere Touren auf Anfrage. www.dolomitactiv.it

Ort: Bruneck

Am 31.05.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: REGENERATIVES FREILUFTYOGA

Im Gleichklang mit dem Herzschlag der Natur. Mit verschiedenen Techniken und Atemübungen des Yoga nehmen wir Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Mitten im Wald und unter Anleitung der Expertin haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Körper und Ihrem Geist Entspannung und Erholung vom stressigen Alltag zu bieten – auch zu Hause! Nehmen Sie sich Zeit, der Belastung zu entfliehen und atmen Sie die Kraft der Natur. Der weiche Waldboden und der erdige Geruch verstärken zudem Ihr Wohlbefinden. Ein natürlicher Powerdrink rundet das Erlebnis ab. Die zertifizierte Yogalehrerin Petra Röck hat ihre Ausbildung in Indien gemacht und unterrichtet klassisches Hatha Yoga. 16.30 Uhr beim Tourismusbüro Terenten (Dauer ca. 2h). Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro. Kostenlos für die Gäste der Balance Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10€

Ort: Terenten

Am 31.05.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: WANDERUNG ZUR TIEFRASTENHÜTTE

Der Weg ist das Ziel! Wer Südtirol hört, denkt sehr schnell an hohe Gipfel, glitzernde Bergseen und malerische Wanderwege. Nach diesem Erlebnis können Sie noch lange von dieser Tour erzählen, denn wir nehmen Sie mit auf eine 1000- Höhenmeter-Challenge! Vom Parkplatz im Winnebachtal steigen wir zur bekannten Tiefrastenhütte auf. Der etwas anspruchsvolle Fußmarsch bietet gleichermaßen herrliche Wälder mit ihren würzigen Gerüchen sowie eindrucksvolle Bergmassive mit der Freiheit in der Nase. Auf der 2312 Meter über dem Meer gelegenen Schutzhütte angekommen, erwarten uns ein „Balance-Gericht“ zur Stärkung und ein atemberaubendes Panorama zum Krafttanken. Start um 08.45 Uhr. Gesamtzeit: 4h und 900 Höhenmeter. Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro. Kostenlos für die Gäste der Balance Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10€.

Ort: Terenten

Am 25.05.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr

Am 01.06.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr

Am 08.06.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr



FREITAG: HOFKÄSEREI GATSCHER: MIT LEIB UND SEELE BEI DER ARBEIT

Vom Futteranbau über die Aufzucht der Kälber, bis hin zur Viehhaltung mit Milchprodukten und deren Veredelung zu schmackhaftem Jogurt, Butter und Käse. Sogar die Energie wird direkt am Hof erzeugt. Im neuen Stall und der neuen Käserei können Besucher bei einem Rundgang den Werdegang von Milch zum Käse kennenlernen und mitverfolgen. Dabei haben sie die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung, selber einen Weichkäse mit verschiedenen Gewürzen nach individuellem Geschmack herzustellen und mitzunehmen. Mit einer Verkostung der Hofprodukte endet das spannende Erlebnis. Anmeldung im Tourismusbüro bis Donnerstag 17.00 Uhr. Begrenzte Teilnehmer. Treffpunkt: 10.00 Uhr bei der Hofkäserei Gatscher in Kiens. Parkplatz vorhanden. Kosten: Mit HOLIDAYPASS Kiens 5,00 €; mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos; Andere 10,00 €, Kinder von 6 bis 14 Jahren Hälfte Preis.

Ort: Kiens/Terenten

Am 08.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

Am 15.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

Am 22.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: MORGEN-WALK

Schritt für Schritt dem Morgen entgegen. Wer am Morgen früher aus den Federn kommt, ist untertags sehr viel produktiver und fühlt sich allgemein wohler. Begleiten Sie die beiden Expertinnen bei diesem einfachen Cardiotraining, um frisch in den Tag zu starten. Der Morgenmarsch führt durch eine atemberaubende Landschaft, in der Sie ganz im Sinne der Balancewochen mit der Natur und sich selbst harmonisieren. Abschließend erholen Sie sich mit einem ebenso schmackhaften wie gesunden Snack aus einheimischen Produkten auf den Liegen der Natursolarien mit Blick auf eine einmalige Naturkulisse. Experten: Die beiden Coaches der Fitnessgemeinschaft „Aktivity“ begeistern mit ihrer geprüften Fachkompetenz und der Freude an Bewegung, welche sie an alle Interessierten weitergeben möchten. Dabei bieten sie qualitativ hochwertige Gruppentrainings an, welche sie am liebsten in der freien Natur durchführen. Start um 06.30 Uhr. Gesamtzeit: ca. 2½ h und 350 Höhenmeter. Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in Ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro Terenten oder Kiens. Kostenlos für die Gäste der Balance-Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10€

Ort: Terenten

Am 27.05.2018

Sonntag: 06:30 - 10:00 Uhr

Am 03.06.2018

Sonntag: 06:30 - 10:00 Uhr

Am 10.06.2018

Sonntag: 06:30 - 10:00 Uhr



HERZ JESU SONNTAG MIT PROZESSION

Auf das 19. Jahrhundert geht die Tradition der Bergfeuer zurück und gedenkt dem Gelöbniß, das dem Herzen Jesu gegeben wurde. 1796 versprachen Tiroler Landstände angesichts der Gefahr durch die Truppen Napoleons I. feierlich, das Land dem "Heiligsten Herzen Jesu" anzuvertrauen und dies jedes Jahr aufs Neue zu gedenken. Als Herz-Jesu-Sonntag wurde der 1. Sonntag nach dem Fronleichnamfest gewählt. Andreas Hofer erneuerte das Gelöbniß vor der Berg-Isel-Schlacht gegen die Franzosen und Bayern. Hofers Truppen siegten überraschend und dies machte den Herz-Jesu-Sonntag zum hohen Feiertag. Zeichen dafür sind heute noch die Bergfeuer, die an diesem besonderen Sonntag entzündet werden und den Himmel über Südtirol beleuchten. Auch die Bergfeuer selbst haben einen geschichtlichen Hintergrund: In Kriegszeiten wurden Bergfeuer als Leuchtzeichen für einen abgesprochenen Kampfbeginn entzündet.

Ort: Terenten

Am 10.06.2018

Sonntag:

08:30 - 00:00 Uhr



MONTAG: ERLEBNIS-FAMILIENWANDERUNG "VOM KORN ZUM BROT"

Bei dieser Wanderung besuchen wir einen Bauernhof wo Sie das Leben des Bergbauern hautnah erleben können. Gleichzeitig können Sie das Brotbacken im Alten Steinbackofen miterleben und das frischgebackene "Bauernbrot" verkosten. Vom Bauernhof wandern wir weiter in das Ternener Mühlental, wo wir eine ganze Reihe von Kornmühlen und die Erdpyramiden vorfinden. Wir besichtigen eine Mühle in Funktion. So können Sie erleben wie durch die Kraft des Wassers, auf die verschiedenen Bestandteile der Mühle übertragen, das Korn zwischen den Mühlsteinen zerrieben und schließlich zu Mehl verarbeitet wird. Anmeldung im Tourismusbüro bis Montag 08.30 Uhr. Start: 09.00 Uhr beim Tourismusbüro Terenten. Rückkehr ca. 14.30 Uhr. Kosten: Mit Holidaypass Kiens 4€; mit Holidaypass Terenten kostenlos; Andere 8€.

Ort: Terenten

Am 28.05.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 04.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 11.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: OUTDOORFITNESS IM WALD

Fitness mit Frischluftgarantie. Bewegung im Freien oder Übungen im Fitnessstudio? Am besten Beides! In diesem Erlebnis werden der eigene Körper und die Umgebung im Wald zum Trainingsgerät. Tainieren in der Natur haben Sie so gewiss noch nicht erlebt: Waldwege werden zur Aufwärmübung, Baumstämme zum Trainingspartner, die grüne Lichtung zur Übungshalle. Erfahren Sie mit uns auch die motivierende Magie der Gruppendynamik. Im Anschluss fördern wir die Regeneration unserer Muskeln durch das traditionelle Kneipen. Experten: Fitnessgemeinschaft „Aktivity“, zwei naturverbundenen Fitnesstrainerinnen. Die beiden Coaches begeistern mit ihrer geprüften Fachkompetenz und der Freude an Bewegung, welche sie an alle Interessierten weitergeben möchten. Dabei bieten sie qualitativ hochwertige Gruppentrainings an, welche sie am liebsten in der freien Natur durchführen. 09.30 Uhr beim Tourismusbüro Terenten. (Dauer ca. 1,5 h). Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro. Kostenlos für die Gäste der Balance Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10,00€

Ort: Terenten

Am 29.05.2018

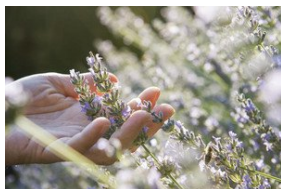
Dienstag: 09:30 - 11:00 Uhr

Am 05.06.2018

Dienstag: 09:30 - 11:00 Uhr

Am 12.06.2018

Dienstag: 09:30 - 11:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: ERLEBNIS- KRÄUTERWANDERUNG

Bodenschätze und Kräuterknödel Diese Wanderung führt Sie durch die Vielfalt der heimischen Frühlingskräuter mit ihren vitalisierenden und schmackhaften Inhaltsstoffen. Unterwegs in der aufblühenden Natur erfahren Sie von der Kräuterexpertin Christiane Gruber welchen wichtigen Beitrag die verschiedenen Kräuter zu Ihrem ganzheitlichen Wohlbefinden leisten können. Am Ende der Wanderung zeigt Ihnen der Gassenwirt in seiner Genussmanufaktur, wie Sie aus den gesammelten Schätzen appetitliche Kräuterknödel zubereiten können.

Expertin: Die Kräuterpädagogin Renate Trebo legt viel Wert darauf, den Wissensschatz der traditionellen Kräuterkunde zu bewahren. Start um 09.30 Uhr. Gesamtgezeit: ca. 2h. Rückkehr ca. 14.00 Uhr. Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in Ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro Terenten oder Kiens. Kostenlos für die Gäste der Balance-Partnerbetriebe vor Ort

Ort: Kiens

Am 30.05.2018

Mittwoch: 09:30 - 14:00 Uhr

Am 06.06.2018

Mittwoch: 09:30 - 14:00 Uhr

Am 13.06.2018

Mittwoch: 09:30 - 14:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: REGENERATIVES FREILUFTYOGA

Im Gleichklang mit dem Herzschlag der Natur. Mit verschiedenen Techniken und Atemübungen des Yoga nehmen wir Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Mitten im Wald und unter Anleitung der Expertin haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Körper und Ihrem Geist Entspannung und Erholung vom stressigen Alltag zu bieten – auch zu Hause! Nehmen Sie sich Zeit, der Belastung zu entfliehen und atmen Sie die Kraft der Natur. Der weiche Waldboden und der erdige Geruch verstärken zudem Ihr Wohlbefinden. Ein natürlicher Powerdrink rundet das Erlebnis ab. Die zertifizierte Yogalehrerin Petra Röck hat ihre Ausbildung in Indien gemacht und unterrichtet klassisches Hatha Yoga. 16.30 Uhr beim Tourismusbüro Terenten (Dauer ca. 2h). Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro. Kostenlos für die Gäste der Balance Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10€

Ort: Terenten

Am 31.05.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 16:30 - 18:30 Uhr



DONNERSTAG: SINNES- UND GENUSSWANDERUNG

Urige, idyllische Wanderung über den Farnenweg in Kiens, vorbei am Kneipp-Parcours bis zur Latschenölbrennerei „Bergila“ in Issing/Pfalzen. Dort erleben sie hautnah die Destillation der ätherischen Öle. Anschließend können Sie Ihre Füße in einem originellen Latschenkieferbad vertreten und dabei beleben lassen. Weiter geht's zum Kräutergarten, nach einer kurzen Erklärung gibt es zum Abschluss einen herzhaften Kräuteraufstrich und ein erfrischendes Getränk. Dauer ca. 3 Stunden, reine Gehzeit 35min. Anmeldung im Tourismusbüro innerhalb Mittwoch 17.00 Uhr. Max. 20 Teilnehmer. Treffpunkt: um 9.00 Uhr bei der Tafel Bibliothek beim Vereinshaus in Kiens. Ende beim Kräutergarten Bergila um ca. 12.00 Uhr. Kosten: Mit HOLIDAYPASS Kiens 3€; mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos; Andere 6€. Kinder gratis.

Ort: Kiens/Terenten

Am 31.05.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr



DONNERSTAG: CANYONING

Canyoning dem natürlichen Lauf des Wassers folgen, in tosende Wasserfälle abseilen, in unbekanntem Naturlandschaften bewegen, deren Faszination man auf normalen Wegen nie kennen lernen würde. Adrenalin Jumping Tour - Kosten: 70,00 € pro Person. Kinder (13 - 15 Jahre) 60,00 €. Shortly Tour - Kosten: 45,00 € pro Person. Kinder, (10 - 15 Jahre) 30,00 €. Anmeldung innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr im Tourismusverein Kiens, minus 10 %. Treffpunkt 8.15 Uhr bzw. 13.30 Uhr in Bruneck Bahnhof Nord. Vom Bahnhof zu Fuß in 2 Gehminuten erreichbar, Taufererstr. 2a. Weitere Touren auf Anfrage. www.dolomitactiv.it

Ort: Bruneck

Am 31.05.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr



SÜDTIROL BALANCE: WANDERUNG ZUR TIEFRASTENHÜTTE

Der Weg ist das Ziel! Wer Südtirol hört, denkt sehr schnell an hohe Gipfel, glitzernde Bergseen und malerische Wanderwege. Nach diesem Erlebnis können Sie noch lange von dieser Tour erzählen, denn wir nehmen Sie mit auf eine 1000- Höhenmeter-Challenge! Vom Parkplatz im Winnebachtal steigen wir zur bekannten Tiefrastenhütte auf. Der etwas anspruchsvolle Fußmarsch bietet gleichermaßen herrliche Wälder mit ihren würzigen Gerüchen sowie eindrucksvolle Bergmassive mit der Freiheit in der Nase. Auf der 2312 Meter über dem Meer gelegenen Schutzhütte angekommen, erwarten uns ein „Balance-Gericht“ zur Stärkung und ein atemberaubendes Panorama zum Krafttanken. Start um 08.45 Uhr. Gehsamtgezeit: 4h und 900 Höhenmeter. Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro. Kostenlos für die Gäste der Balance Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10€.

Ort: Terenten

Am 25.05.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr

Am 01.06.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr

Am 08.06.2018

Freitag: 08:45 - 17:00 Uhr



FREITAG: HOFKÄSEREI GATSCHER: MIT LEIB UND SEELE BEI DER ARBEIT

Vom Futteranbau über die Aufzucht der Kälber, bis hin zur Viehhaltung mit Milchprodukten und deren Veredelung zu schmackhaftem Jogurt, Butter und Käse. Sogar die Energie wird direkt am Hof erzeugt. Im neuen Stall und der neuen Käserei können Besucher bei einem Rundgang den Werdegang von Milch zum Käse kennenlernen und mitverfolgen. Dabei haben sie die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung, selber einen Weichkäse mit verschiedenen Gewürzen nach individuellem Geschmack herzustellen und mitzunehmen. Mit einer Verkostung der Hofprodukte endet das spannende Erlebnis. Anmeldung im Tourismusbüro bis Donnerstag 17.00 Uhr. Begrenzte Teilnehmer. Treffpunkt: 10.00 Uhr bei der Hofkäserei Gatscher in Kiens. Parkplatz vorhanden. Kosten: Mit HOLIDAYPASS Kiens 5,00 €; mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos; Andere 10,00 €, Kinder von 6 bis 14 Jahren Hälfte Preis.

Ort: Kiens/Terenten

Am 08.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

Am 15.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

Am 22.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr



MONTAG: ERLEBNIS-FAMILIENWANDERUNG "VOM KORN ZUM BROT"

Bei dieser Wanderung besuchen wir einen Bauernhof wo Sie das Leben des Bergbauern hautnah erleben können. Gleichzeitig können Sie das Brotbacken im Alten Steinbackofen miterleben und das frischgebackene "Bauernbrot" verkosten. Vom Bauernhof wandern wir weiter in das Terner Mühlental, wo wir eine ganze Reihe von Kornmühlen und die Erdpyramiden vorfinden. Wir besichtigen eine Mühle in Funktion. So können Sie erleben wie durch die Kraft des Wassers, auf die verschiedenen Bestandteile der Mühle übertragen, das Korn zwischen den Mühlsteinen zerrieben und schließlich zu Mehl verarbeitet wird. Anmeldung im Tourismusbüro bis Montag 08.30 Uhr. Start: 09.00 Uhr beim Tourismusbüro Terenten. Rückkehr ca. 14.30 Uhr. Kosten: Mit Holidaypass Kiens 4€; mit Holidaypass Terenten kostenlos; Andere 8€.

Ort: Terenten

Am 28.05.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 04.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 11.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr



DIENSTAG: RAFTING: FLUSS RIENZ DURCHS UNTERE PUSTERTAL

Die Rienz ist einer der am besten geeigneten Flüsse Südtirols zum Rafting – und Kanufahren, ideal für Kinder, Familien, Gruppen, Vereine oder Firmenausflüge. Auf ruhigen Flüssen paddeln – diese Tour ist geschaffen für all jene, die sich mit dem Wildwasserfluss vertraut machen möchten – bestens geeignet für Familien und Kinder mit Begleitung. Ob beim Raft, oder mit dem Kanu, in der Rienz zeigt sich im Laufe der Fahrt die Landschaft in einer völlig neuen, ständig wechselnden Perspektive. Die Stille und ungeahnte Ruhe bei der Befahrung vermitteln ein eindrucksvolles, unvergessliches Naturerlebnis. Die Bewältigung von Strömungen oder Wellengang fordern andererseits den sportlichen Ehrgeiz heraus. Saftytour Dauer: 2,5-3 h insgesamt. Tour Start: 9.00 Uhr und 14:00 Uhr. Inbegriffen: Transfer, komplette Ausrüstung, 1 Guide, Sicherheitseinweisung, Eintritt am Naturbadensee Issinger Weiher, Rafting Diplom, Spaß und Abenteuer. Alter: ab 7 bis 15 Jahren mit Begleitung. Preis: 43,00 € (ermäßigter Preis 39,00 €). Normalpreis Erwachsene 53,00 €, (ermäßigter Preis 48,00 €). Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages beim Tourismusverein.

Ort: Kiens/Terenten

Am 19.06.2018

Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr

Am 26.06.2018

Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr

Am 03.07.2018

Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr



MITTWOCH: NATURERLEBNIS ZUM SONNENAUFGANG AUF DAS ASTJOCH

Aufstieg zum Gipfel mit Stirnlampen Aufstieg: ca. 1,5 Stunden, ca. 600 Höhenmeter. Abstieg zur Rastnerhütte. Gemütliches, originelles Bergfrühstück in der Alm (im Preis inbegriffen). Rückkehr zum Ausgangspunkt und Heimfahrt. Anmeldung im Tourismusbüro innerhalb Dienstag 17.00 Uhr. Start Terenten: 4.20 Uhr, Hofern: 4.25 Uhr, Kiens: 4.30 Uhr. Kosten: mit Holidaypass Kiens 10€, mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos, andere 20 €.

Ort: Kiens/Terenten

Am 20.06.2018

Mittwoch

Am 18.07.2018

Mittwoch

Am 15.08.2018

Mittwoch



DONNERSTAG: CANYONING

Canyoning dem natürlichen Lauf des Wassers folgen, in tosende Wasserfälle abseilen, in unbekanntem Naturlandschaften bewegen, deren Faszination man auf normalen Wegen nie kennen lernen würde. Adrenalin Jumping Tour - Kosten: 70,00 € pro Person. Kinder (13 - 15 Jahre) 60,00 €. Shortly Tour - Kosten: 45,00 € pro Person. Kinder, (10 - 15 Jahre) 30,00 €. Anmeldung innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr im Tourismusverein Kiens, minus 10 %. Treffpunkt 8.15 Uhr bzw. 13.30 Uhr in Bruneck Bahnhof Nord. Vom Bahnhof zu Fuß in 2 Gehminuten erreichbar, Taufererstr. 2a. Weitere Touren auf Anfrage. www.dolomitactiv.it

Ort: Bruneck

Am 31.05.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr



DONNERSTAG: SINNES- UND GENUSSWANDERUNG

Urige, idyllische Wanderung über den Farnenweg in Kiens, vorbei am Kneipp-Parcours bis zur Latschenölbrennerei „Bergila“ in Issing/Pfalzen. Dort erleben sie hautnah die Destillation der ätherischen Öle. Anschließend können Sie Ihre Füße in einem originellen Latschenkieferbad vertreten und dabei beleben lassen. Weiter geht's zum Kräutergarten, nach einer kurzen Erklärung gibt es zum Abschluss einen herzhaften Kräuteraufstrich und ein erfrischendes Getränk. Dauer ca. 3 Stunden, reine Gehzeit 35min. Anmeldung im Tourismusbüro innerhalb Mittwoch 17.00 Uhr. Max. 20 Teilnehmer. Treffpunkt: um 9.00 Uhr bei der Tafel Bibliothek beim Vereinshaus in Kiens. Ende beim Kräutergarten Bergila um ca. 12.00 Uhr. Kosten: Mit HOLIDAYPASS Kiens 3€; mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos; Andere 6€. Kinder gratis.

Ort: Kiens/Terenten

Am 31.05.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr



FREITAG: HOFKÄSEREI GATSCHER: MIT LEIB UND SEELE BEI DER ARBEIT

Vom Futteranbau über die Aufzucht der Kälber, bis hin zur Viehhaltung mit Milchprodukten und deren Veredelung zu schmackhaftem Jogurt, Butter und Käse. Sogar die Energie wird direkt am Hof erzeugt. Im neuen Stall und der neuen Käserei können Besucher bei einem Rundgang den Werdegang von Milch zum Käse kennenlernen und mitverfolgen. Dabei haben sie die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung, selber einen Weichkäse mit verschiedenen Gewürzen nach individuellem Geschmack herzustellen und mitzunehmen. Mit einer Verkostung der Hofprodukte endet das spannende Erlebnis. Anmeldung im Tourismusbüro bis Donnerstag 17.00 Uhr. Begrenzte Teilnehmer. Treffpunkt: 10.00 Uhr bei der Hofkäserei Gatscher in Kiens. Parkplatz vorhanden. Kosten: Mit HOLIDAYPASS Kiens 5,00 €; mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos; Andere 10,00 €, Kinder von 6 bis 14 Jahren Hälfte Preis.

Ort: Kiens/Terenten

Am 08.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

Am 15.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

Am 22.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr



MONTAG: ERLEBNIS-FAMILIENWANDERUNG "VOM KORN ZUM BROT"

Bei dieser Wanderung besuchen wir einen Bauernhof wo Sie das Leben des Bergbauern hautnah erleben können. Gleichzeitig können Sie das Brotbacken im Alten Steinbackofen miterleben und das frischgebackene "Bauernbrot" verkosten. Vom Bauernhof wandern wir weiter in das Terner Mühlental, wo wir eine ganze Reihe von Kornmühlen und die Erdpyramiden vorfinden. Wir besichtigen eine Mühle in Funktion. So können Sie erleben wie durch die Kraft des Wassers, auf die verschiedenen Bestandteile der Mühle übertragen, das Korn zwischen den Mühlsteinen zerrieben und schließlich zu Mehl verarbeitet wird. Anmeldung im Tourismusbüro bis Montag 08.30 Uhr. Start: 09.00 Uhr beim Tourismusbüro Terenten. Rückkehr ca. 14.30 Uhr. Kosten: Mit Holidaypass Kiens 4€; mit Holidaypass Terenten kostenlos; Andere 8€.

Ort: Terenten

Am 28.05.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 04.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 11.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr



DIENSTAG: RAFTING: FLUSS RIENZ DURCHS UNTERE PUSTERTAL

Die Rienz ist einer der am besten geeigneten Flüsse Südtirols zum Rafting – und Kanufahren, ideal für Kinder, Familien, Gruppen, Vereine oder Firmenausflüge. Auf ruhigen Flüssen paddeln – diese Tour ist geschaffen für all jene, die sich mit dem Wildwasserfluss vertraut machen möchten – bestens geeignet für Familien und Kinder mit Begleitung. Ob beim Raft, oder mit dem Kanu, in der Rienz zeigt sich im Laufe der Fahrt die Landschaft in einer völlig neuen, ständig wechselnden Perspektive. Die Stille und ungeahnte Ruhe bei der Befahrung vermitteln ein eindrucksvolles, unvergessliches Naturerlebnis. Die Bewältigung von Strömungen oder Wellengang fordern andererseits den sportlichen Ehrgeiz heraus. Saftytour Dauer: 2,5-3 h insgesamt. Tour Start: 9.00 Uhr und 14:00 Uhr. Inbegriffen: Transfer, komplette Ausrüstung, 1 Guide, Sicherheitseinweisung, Eintritt am Naturbadensee Issinger Weiher, Rafting Diplom, Spaß und Abenteuer. Alter: ab 7 bis 15 Jahren mit Begleitung. Preis: 43,00 € (ermäßigter Preis 39,00 €). Normalpreis Erwachsene 53,00 €, (ermäßigter Preis 48,00 €). Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages beim Tourismusverein.

Ort: Kiens/Terenten

Am 19.06.2018

Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr

Am 26.06.2018

Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr

Am 03.07.2018

Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr



DONNERSTAG: CANYONING

Canyoning dem natürlichen Lauf des Wassers folgen, in tosende Wasserfälle abseilen, in unbekannten Naturlandschaften bewegen, deren Faszination man auf normalen Wegen nie kennen lernen würde. Adrenalin Jumping Tour - Kosten: 70,00 € pro Person. Kinder (13 - 15 Jahre) 60,00 €. Shortly Tour - Kosten: 45,00 € pro Person. Kinder, (10 - 15 Jahre) 30,00 €. Anmeldung innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr im Tourismusverein Kiens, minus 10 %. Treffpunkt 8.15 Uhr bzw. 13.30 Uhr in Bruneck Bahnhof Nord. Vom Bahnhof zu Fuß in 2 Gehminuten erreichbar, Taufererstr. 2a. Weitere Touren auf Anfrage. www.dolomitactiv.it

Ort: Bruneck

Am 31.05.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr



DONNERSTAG: THEMENWANDERUNG: HOCHALPINE WANDERUNG AM ZILLERTALER HAUPTKAMM

Kasern im hintersten Ahrntal ist Ausgangspunkt (1600 m), Von Kasern - über den Schmugglersteig, nach Trinkstein, weiter zur Tauernalm und auf den Krimmler Tauern 2633 m. Fantastische Ausblicke auf die Dreierherrenspitze - und interessante Einblicke in die Irrwege des Irredentismus. Ausrüstung: Tagesproviant, knöchelhohe Bergschuhe mit Profilsohle. Anmeldung im Tourismusbüro bis Mittwoch 17.00 Uhr. Gehzeit: 6 Stunden, Höhenmeter: ca. 1000 m. Treffpunkt: Tourismusverein Terenten 7.50 Uhr, Hofern 8.00 Uhr und Kiens 8.10 Uhr. Kostenbeitrag Mit HOLIDAYPASS Kiens 5,00 €, andere 10,00 € Teilnehmer: max. 15 Personen

Ort: Kiens/Terenten

Am 28.06.2018

Donnerstag: 08:10 - 16:00 Uhr

Am 05.07.2018

Donnerstag: 08:10 - 16:00 Uhr

Am 12.07.2018

Donnerstag: 08:10 - 16:00 Uhr



DONNERSTAG: SINNES- UND GENUSSWANDERUNG

Urige, idyllische Wanderung über den Farnenweg in Kiens, vorbei am Kneipp-Parcours bis zur Latschenölbrennerei „Bergila“ in Issing/Pfalzen. Dort erleben sie hautnah die Destillation der ätherischen Öle. Anschließend können Sie Ihre Füße in einem originellen Latschenkieferbad vertreten und dabei beleben lassen. Weiter geht's zum Kräutergarten, nach einer kurzen Erklärung gibt es zum Abschluss einen herzhaften Kräuteraufstrich und ein erfrischendes Getränk. Dauer ca. 3 Stunden, reine Gehzeit 35min. Anmeldung im Tourismusbüro innerhalb Mittwoch 17.00 Uhr. Max. 20 Teilnehmer. Treffpunkt: um 9.00 Uhr bei der Tafel Bibliothek beim Vereinshaus in Kiens. Ende beim Kräutergarten Bergila um ca. 12.00 Uhr. Kosten: Mit HOLIDAYPASS Kiens 3€; mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos; Andere 6€. Kinder gratis.

Ort: Kiens/Terenten

Am 31.05.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr



FREITAG: HOFKÄSEREI GATSCHER: MIT LEIB UND SEELE BEI DER ARBEIT

Vom Futteranbau über die Aufzucht der Kälber, bis hin zur Viehhaltung mit Milchprodukten und deren Veredelung zu schmackhaftem Jogurt, Butter und Käse. Sogar die Energie wird direkt am Hof erzeugt. Im neuen Stall und der neuen Käserei können Besucher bei einem Rundgang den Werdegang von Milch zum Käse kennenlernen und mitverfolgen. Dabei haben sie die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung, selber einen Weichkäse mit verschiedenen Gewürzen nach individuellem Geschmack herzustellen und mitzunehmen. Mit einer Verkostung der Hofprodukte endet das spannende Erlebnis. Anmeldung im Tourismusbüro bis Donnerstag 17.00 Uhr. Begrenzte Teilnehmer. Treffpunkt: 10.00 Uhr bei der Hofkäserei Gatscher in Kiens. Parkplatz vorhanden. Kosten: Mit HOLIDAYPASS Kiens 5,00 €; mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos; Andere 10,00 €, Kinder von 6 bis 14 Jahren Hälfte Preis.

Ort: Kiens/Terenten

Am 08.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

Am 15.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

Am 22.06.2018

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr



MONTAG: ERLEBNIS-FAMILIENWANDERUNG "VOM KORN ZUM BROT"

Bei dieser Wanderung besuchen wir einen Bauernhof wo Sie das Leben des Bergbauern hautnah erleben können. Gleichzeitig können Sie das Brotbacken im Alten Steinbackofen miterleben und das frischgebackene "Bauernbrot" verkosten. Vom Bauernhof wandern wir weiter in das Ternener Mühlental, wo wir eine ganze Reihe von Kornmühlen und die Erdpyramiden vorfinden. Wir besichtigen eine Mühle in Funktion. So können Sie erleben wie durch die Kraft des Wassers, auf die verschiedenen Bestandteile der Mühle übertragen, das Korn zwischen den Mühlsteinen zerrieben und schließlich zu Mehl verarbeitet wird. Anmeldung im Tourismusbüro bis Montag 08.30 Uhr. Start: 09.00 Uhr beim Tourismusbüro Terenten. Rückkehr ca. 14.30 Uhr. Kosten: Mit Holidaypass Kiens 4€; mit Holidaypass Terenten kostenlos; Andere 8€.

Ort: Terenten

Am 28.05.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 04.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Am 11.06.2018

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr



DIENSTAG: RAFTING: FLUSS RIENZ DURCHS UNTERE PUSTERTAL

Die Rienz ist einer der am besten geeigneten Flüsse Südtirols zum Rafting – und Kanufahren, ideal für Kinder, Familien, Gruppen, Vereine oder Firmenausflüge. Auf ruhigen Flüssen paddeln – diese Tour ist geschaffen für all jene, die sich mit dem Wildwasserfluss vertraut machen möchten – bestens geeignet für Familien und Kinder mit Begleitung. Ob beim Raft, oder mit dem Kanu, in der Rienz zeigt sich im Laufe der Fahrt die Landschaft in einer völlig neuen, ständig wechselnden Perspektive. Die Stille und ungeahnte Ruhe bei der Befahrung vermitteln ein eindrucksvolles, unvergessliches Naturerlebnis. Die Bewältigung von Strömungen oder Wellengang fordern andererseits den sportlichen Ehrgeiz heraus. Saftytour Dauer: 2,5-3 h insgesamt. Tour Start: 9.00 Uhr und 14:00 Uhr. Inbegriffen: Transfer, komplette Ausrüstung, 1 Guide, Sicherheitseinweisung, Eintritt am Naturbadensee Issinger Weiher, Rafting Diplom, Spaß und Abenteuer. Alter: ab 7 bis 15 Jahren mit Begleitung. Preis: 43,00 € (ermäßigter Preis 39,00 €). Normalpreis Erwachsene 53,00 €, (ermäßigter Preis 48,00 €). Anmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages beim Tourismusverein.

Ort: Kiens/Terenten

Am 19.06.2018

Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr

Am 26.06.2018

Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr

Am 03.07.2018

Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr



MITTWOCH: NATURERLEBNIS ZUM SONNENAUFGANG AUF DIE PUTZENHÖHE.

Aufstieg zum Gipfel mit Stirnlampen Aufstieg: 2 ½ Stunden, ca. 840 Höhenmeter. Abstieg zur Moarhof Alm. Gemütliches, originelles Bergfrühstück in der Alm (im Preis inbegriffen). Rückkehr zum Ausgangspunkt und Heimfahrt. Anmeldung im Tourismusbüro innerhalb Dienstag 17.00 Uhr. Start: Kiens: 4.05 Uhr, Hofern: 4.30 Uhr, Terenten: 4.20 Uhr. Kosten: mit HOLIDAYPASS Kiens 10€, mit HOLIDAYPASS Terenten kostenlos, andere 20€.

Ort: Kiens/Terenten

Am 06.06.2018

Mittwoch

Am 04.07.2018

Mittwoch

Am 01.08.2018

Mittwoch



DONNERSTAG: CANYONING

Canyoning dem natürlichen Lauf des Wassers folgen, in tosende Wasserfälle abseilen, in unbekanntem Naturlandschaften bewegen, deren Faszination man auf normalen Wegen nie kennen lernen würde. Adrenalin Jumping Tour - Kosten: 70,00 € pro Person. Kinder (13 - 15 Jahre) 60,00 €. Shortly Tour - Kosten: 45,00 € pro Person. Kinder, (10 - 15 Jahre) 30,00 €. Anmeldung innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr im Tourismusverein Kiens, minus 10 %. Treffpunkt 8.15 Uhr bzw. 13.30 Uhr in Bruneck Bahnhof Nord. Vom Bahnhof zu Fuß in 2 Gehminuten erreichbar, Taufererstr. 2a. Weitere Touren auf Anfrage. www.dolomitactiv.it

Ort: Bruneck

Am 31.05.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 07.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr

Am 14.06.2018

Donnerstag: 08:15 - 00:00 Uhr



DONNERSTAG: THEMENWANDERUNG: HOCHALPINE WANDERUNG AM ZILLERTALER HAUPTKAMM

Kasern im hintersten Ahrntal ist Ausgangspunkt (1600 m), Von Kasern - über den Schmugglersteig, nach Trinkstein, weiter zur Tauernalm und auf den Krimmler Tauern 2633 m. Fantastische Ausblicke auf die Dreierherrenspitze - und interessante Einblicke in die Irrwege des Irredentismus. Ausrüstung: Tagesproviant, knöchelhohe Bergschuhe mit Profilsohle. Anmeldung im Tourismusbüro bis Mittwoch 17.00 Uhr. Gehzeit: 6 Stunden, Höhenmeter: ca. 1000 m. Treffpunkt: Tourismusverein Terenten 7.50 Uhr, Hofern 8.00 Uhr und Kiens 8.10 Uhr. Kostenbeitrag Mit HOLIDAYPASS Kiens 5,00 €, andere 10,00 € Teilnehmer: max. 15 Personen

Ort: Kiens/Terenten

Am 28.06.2018

Donnerstag: 08:10 - 16:00 Uhr

Am 05.07.2018

Donnerstag: 08:10 - 16:00 Uhr

Am 12.07.2018

Donnerstag: 08:10 - 16:00 Uhr
