



## VERANSTALTUNGEN



### G'SUND UND FIT IN STERZING

Der Monat Mai steht in Sterzing ganz unter dem Motto „G'sund und fit in Sterzing“. Ab 18. Mai steht die Stadt ganz im Zeichen von Fitness und Gesundheit. Eine Reihe von Events und Angeboten, die in Zusammenarbeit mit den lokalen Betrieben auf die Beine gestellt wurden, stehen zur Auswahl. Zum Beispiel können beim Morgentau sowohl die Urlaubsgäste als auch die Wipptaler ihren Körper in Schwung bringen und die frühlingshafte Umgebung genießen. Start ist jeweils um 7.30 Uhr am Stadtplatz; das große Finale findet am Samstag, den 25. Mai mit dem inzwischen beliebten und zur Tradition gewordenen Stadtlauf um 19.00 Uhr statt. Aber nicht nur das körperliche Wohlbefinden steht in dieser Woche im Mittelpunkt, sondern auch das geistige. Im Anschluss an den Morgentau kann sich der Körper bei der Yoga-Meditation auf der Terrasse des „Boutiquehotel Steindl“ regenerieren und anschließend bei einem gemeinsamen Frühstück stärken. Von Tennis bis Spinning und Klettern ist fast jede Sportart vertreten, für jede Altersgruppe ist etwas dabei. Kulinarisch gibt es in verschiedenen Bars und Restaurants gesunde Leckerbissen.

+39 0472 765325

25.05.19



### TANDEMFLÜGE

Jeden Tag auf Anfrage möglich. Anmeldungen bei Gabriel Rainer +39 335 52 50 964

25.05.19, 26.05.19, 27.05.19, 28.05.19, 29.05.19, 30.05.19, 31.05.19, 01.06.19



### REIT- & THERAPIE-ZENTRUM THUMBURG

Zum Reit- & Therapie-Zentrum Thumburg wird neben dem Schwerpunkt des therapeutischen Reitens auch noch Reitunterricht und Sportvoltigieren angeboten. Die Diplomierte Heil-/ Pädagogin mit Spezialisierung für therapeutisches Reiten, Dr. Crepez Damaris, führt die verschiedenen Angebote mit ihren besten ausgebildeten Reit- Voltigier- & Therapiepferden durch. Für Reservierung & Informationen: 0039 333 894 6392

Ferienhof Thumburg

+39 0472 765325

25.05.19, 26.05.19, 27.05.19, 28.05.19, 29.05.19, 30.05.19, 31.05.19, 01.06.19



### PFERDEKUTSCHENFAHRT IM RIDNAUNTAL

Entspannen Sie sich bei einer gemütlichen Pferdekutschenfahrt durch die herrliche Landschaft des Ridnauntals. Täglich nach Vereinbarung;

+39 340 7756902 ( Markart Lorenz)

25.05.19, 26.05.19, 27.05.19, 28.05.19, 29.05.19, 30.05.19, 31.05.19, 01.06.19



### 3. LANGISFESCHTL

Wilde Köstlichkeiten (10-12 Uhr) Kurze Wildkräuterwanderung und Zubereitung einiger "wilden" Delikatessen, mit Kräuterexpertin Christiane Gruber. Feinste Geschmackserlebnisse aus der Kräuterküche (15-16.30) kleine Kostproben aus der Meisterhand, mit Peter Girtler, Chefkoch im Hotel Stafler und Andreas Mulser, Sous Chef im Hotel Stafler. Ausstellung, Beratung und Verkauf von über 100 verschiedenen Frischkräutern. Schnaps und Likörverkostung Aperitifecke, feine Burger und musikalische Umrahmung

Steirerhof in Wiesen

+39 0472 765325

25.05.19

10:00 - 17:00



## SÜDTIROL BALANCE - WILDNIS KÜCHE - FICHTENSPIZZEN HARZIG UND LECKER

Wir wandern gemütlich und ohne große Anstrengung um unseren Rohstoff, die frischen Fichtenspitzen, aus der Natur zu sammeln. Bereits beim Sammeln gibt es vieles zu beachten. Diese verarbeiten wir z.B. zu Fichten-Butter, Fichten-Mayonnaise, Fichtensenf... schlussendlich sind es Alltagsrezepte die mit dem Naturwissen von früher kombiniert werden.

☎ +39 0472 765325

📅 25.05.19

🕒 13:00 - 17:00



## STADTLAUF STERZING

Strecke und Kategorien: Erwachsene: 10 km Einzel oder 2 x 5 km Staffel (Staffel Herren, Damen oder gemischt) Jugendliche der Jahrgänge 2008 bis 2010: Strecke zu 750 m Jugendliche der Jahrgänge 2005 bis 2007: Strecke zu 750 m Jugendliche der Jahrgänge 2002 bis 2004: Strecke zu 750 m Kinder der Jahrgänge 2011 und jünger: Strecke zu 300 m (alle erhalten eine Medaille; die Anmeldegebühr beträgt 5 Euro.) Startzeiten am Stadtplatz Start der Kinder um 17:30 Uhr Start des Spaziergangs um 18:00 Uhr Start der Jugendlichen um 18:30 Uhr Start des Wettbewerbs um 19:00 Uhr Startnummern und Chipausgabe am Stadtplatz von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr Genauere Infos bei der Tourist Info Sterzing: tel. +39 0472 765 325 / info@sterzing.com

☎ +39 0472 765325

📅 25.05.19

🕒 19:00



## FRÜHJAHRSKONZERT - "LIADLER MIT GFÜHL"

Der Männergesangverein Sterzing 1860 und der Männerchor Algund möchten gemeinsam mit dem ausgewählten alpenländischen Chorrepertoire das Publikum begeistern. Kleine choreografische und szenische Einlagen bei der alpenländischen "Brettl-Oper" eröffnen u.a. interessante Ausdrucksebenen im Männerchor.

📍 Mareit Festplatz

📅 25.05.19

🕒 20:00 - 22:00



## PIPPI LANGSTRUMPF UND IHRE REITKÜNSTE

Wer kennt es nicht: dieses sympathische und mutige Mädchen mit den abstehenden roten Zöpfen, das mit ihrem Pferd "Kleiner Onkel" ganz locker dahinreitet, oft noch mit anderen Kindern hinten drauf und dem es manchmal sogar einfällt, auf ihrem Pferd zu stehen oder gar rücklings darauf zu reiten ... In dieser Woche können sich Kinder ab 6 Jahren ebenfalls darin versuchen, tolle Kunststücke auf dem Pferd zu erlernen, auf ihm zu traben und vielleicht gar zu galoppieren! Gemeinsam werden wir unseren "Kleinen Onkel" putzen und für's Voltigieren/Reiten herrichten und natürlich stehen lustige Aktionen und Spiele auf dem Programm!

☎ +39 0472 836424

📅 27.05.19

🕒 15:00 - 17:00



## KULTURWANDERUNG ST. MAGDALENA

Das gotische Hügelkirchlein wurde 1480 von den Schneeberger Knappen erbaut und mit einem kostbaren Flügelaltar von Matthias Stöberl ausgestattet. Treffpunkt: Ridnaun Knappenkapelle St. Magdalena. Dauer: ca. 1 Stunde. Die Führung ist kostenlos. Keine Anmeldung erforderlich.

📍 Knappenkapelle St. Magdalena

☎ +39 0472 760608 ( Ratschings Tourismus)

📅 27.05.19

🕒 16:00



## STERZLMARKT WOCHENMARKT

Verschiedenste Produkte laden zum Bummeln ein. Bekleidung, Schuhe, Lebensmittel, einheimische Produkte uvm.

☎ +39 0472 765325

📅 28.05.19

🕒 08:30 - 13:00



### SÜDTIROL BALANCE - ZEIT FÜR SICH, AN DEN RÜCKZUGSORTEN DER ENTSPANNUNG

Wir beginnen den Tag mit einer gemütlichen Wanderung entlang des Pflerscher Wasserfallweges und fokussieren uns auf bewusstes Ein- und Ausatmen. Unsere erste Überwindung wird es sein „offline zu sein“ – also Handy aus und verbannen! Gemeinsam versuchen wir nun unsere Sinne für die Natur zu schärfen. Im Wald tanken wir frische Luft und neue Energie für den hektischen Alltag. Am Aussichtspunkt, etwas oberhalb des Wasserfalls „Hölle“, machen wir Entspannungsübungen in Begleitung spezieller Aroma-Essenzen, mit passender Zuordnung.

- 📍 St. Anton / Haus der Vereine (Parkplatz 1)
- ☎ +39 0472 632372 (Gossensass Tourismusverein)
- 📅 28.05.19
- 🕒 09:30 - 14:00



### KLETTERKURS ZUM HINEINSCHNUPPERN

Bouldern ist Klettern ohne Seil, begrenzt auf niedrige Höhen, abgesichert mit Fallschutzmatten. Der Bouldersport ist ein ganzheitlicher Sport und fordert Geist und Körper gleichermaßen. Er bietet die Möglichkeit, über sich selbst hinaus zu wachsen, Mut zu entwickeln, kreierte Inspiration und schult den Körper. Ziel des Kurses ist es, Bouldern für sich zu entdecken und bestehende Grenzen neu zu setzen.

- ☎ +39 0472 836424
- 📅 29.05.19
- 🕒 15:00 - 16:00



### SÜDTIROL BALANCE - GENUSS & GESUNDHEIT MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

Nehmen Sie sich eine Auszeit und erleben Sie eine sinnlich-kulinarische Reise in die Welt der Kräuter, des Waldes und der Küche des Ungererhofes. Sie besichtigen eine Mühle im Jaufental, wo Sie erfahren wie das Urgetreide der Menschheit – Korn – zu Mehl gemahlen wird. Anschließend sammeln wir verschiedene Kräuter und stärken uns mit einem Frühjahrespowertunk. Fühlen Sie sich wohl bei einer Wanderung durch die Stille der Natur im Jaufental bis zum Ungererhof. Freuen Sie sich auf heimisch frühlingshafte Balance-Gerichte. Auf dem Rückweg durch den Wald werden Sie mit der Waldbadeexpertin Monika Engl eintauchen in die Atmosphäre Natur und diese bewusst mit allen Sinnen erforschen.

- 📍 Maurerhof - Jaufental
- ☎ +39 0472 760608 ( Ratschings Tourismus)
- 📅 30.05.19
- 🕒 10:00



### ABENTEUERKLETTERN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Klettern – für Kinder ein Grundbedürfnis und eine Bewegungsform, bei der Kraft und Gewandtheit erworben werden können. Der Kurs richtet sich an Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene (Anfänger), so dass auch die Eltern am Kurs teilnehmen können. Kosten: 20,00 € inkl. Ausrüstung. Anmeldung erforderlich! Treffpunkt: Tourismusbüro Ratschings, Jaufenstr. 1-Gasteig. Fahrt mit eigenem Pkw zur Kletterwand.

- 📍 Tourismusbüro Ratschings-Jaufenstraße 1, Gasteig
- ☎ +39 0472 760608 ( Ratschings Tourismus)
- 📅 30.05.19
- 🕒 10:00



### FÜHRUNG DURCH DEN MILCHHOF STERZING

Führung durch den Milchhof Sterzing mit anschließender Verkostung verschiedener Joghurtsorten. Kostenbeitrag 4,00 €. Kinder bis 14 Jahren kostenlos. Anmeldung erforderlich innerhalb des Vortages 17:00 Uhr direkt beim Milchhof Sterzing - Begrenzte Teilnehmerzahl!

- ☎ +39 0472 765325
- 📅 30.05.19
- 🕒 16:00



### BAUERNMARKT

Regionale/saisonale Produkte werden am Stadtplatz angeboten.

- ☎ +39 0472 765325
- 📅 31.05.19
- 🕒 08:30 - 13:00



### ERLEBNIS ALPENKRÄUTER

Mit einer Kräutertee tauchen wir in das vergessene Wissen ein, um die Naturkräfte der Alpenpflanzen zu entdecken. Die leichte Wanderung führt durch urige Wälder und duftende Bergwiesen des Pflerschals zum Kräutergarten mit seinen vielen Raritäten. Zum Schluss laden die Kräutergärtner des Wipptals in die Kräutermanufaktur am Botenhof zu einer Verkostung der veredelten Spezialitäten ein. Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren. Der Weg ist nicht kinderwagentauglich! Anmeldung innerhalb 12.00 Uhr des Vortages.

📍 Kräuterhof Bote  
☎ +39 0472 632372 (Gossensass Tourismusverein)  
📅 31.05.19  
🕒 14:00 - 17:00



### STADTFÜHRUNG DURCH STERZING

Unser Stadtführer entführt Sie in die Vergangenheit Sterzings. Treffpunkt vor dem Infobüro am Stadtplatz. Kosten: 5,00 € pro Person

☎ +39 0472 765325  
📅 31.05.19  
🕒 16:00



### BENEFITZVERANSTALTUNG - HANS KAMMERLANDER - AM SEIDENEN FADEN!

Hans Kammerlander wurde als sechstes Kind einer Bergbauernfamilie in Ahornach im Tauferer Ahrntal geboren. Er machte eine Ausbildung zum Bergführer und irgendwann stand Reinhold Messner vor Hans Kammerlander. Dieser öffnete ihm die Tür zu einer großen, unbekannten und vor allem grandiosen Welt. In seinem Motivationsvortrag wählt Hans Kammerlander bewusst den K2 als roten Faden und als Sinnbild seines Tuns. "Ich stand oft vor dem scheinbar Unmöglichen. Doch "unmöglich" ist nur ein Begriff und keine unveränderbare Tatsache. Man muss das Unmögliche versuchen, damit das Mögliche möglich wird" sagt der Südtiroler Ausnahmebergsteiger.

☎ +39 0472 765325  
📅 31.05.19  
🕒 20:30 - 22:00



### SÜDTIROL BALANCE - KRÄUTER UND BLÜTEN SCHNUPPERN

Wir wandern gemütlich und ohne große Anstrengung der Forststraße entlang bis zur „Aue“. Hier sammeln wir verschiedene Kräuter & Blüten. Diese verarbeiten wir in der freien Natur zu wirksamen Salben und Tinkturen sowie schmackhaften Kräuterlikören. Wir erfahren dabei, welche Zutaten uns die Natur schenkt und wie wir diese für unser Wohlbefinden nützen können.

☎ +39 0472 765325  
📅 01.06.19  
🕒 15:00 - 18:00