

1. April– 29. April 2017

Die Frühlingszeit am Sonnenplateau Ritten im Herzen von Südtirol lädt zum Kraft schöpfen in der Natur ein und die Wärme und Frische der Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren. Gerade das Frühjahr, die Zeit der Erneuerung, in der man ganz besonders auf den eigenen Körper, Gesundheit und Wohlbefinden achten sollte, ist der rechte Zeitpunkt dafür. Bei unseren Balance-Wochen können Sie tief in die Natur eintauchen, dabei Ihr inneres Gleichgewicht festigen und so die Lebensqualität des ganzen Jahres positiv beeinflussen.

Dienstag

Ritten erleben



Wir treffen uns um 10 Uhr am Bahnhof Klobenstein (Ziege). Die Wanderung führt uns durch Wiesen und Wälder vorbei an den schönsten Plätzen am Ritten. Der Wanderführer Sepp Lamprecht erzählt während der Wanderung

Interessantes und Wissenswertes über den Ritten und seine Einwohner. Reine Gehzeit: 2,5 Stunden. Preis: € 10, frei mit RittenCard. Anmeldung beim Tourismusverein Ritten bis Montag, 17 Uhr

Mittwoch

Vom Korn zum Brot



Wir treffen uns um 10 Uhr am Bahnhof Klobenstein (Ziege). Die Wanderung führt uns durch Wiesen und Wälder vorbei an herrlichen Aussichtsplätzen wie Kematen mit seinen kleinen Weihern bis nach Lichtenstern, das

mitten im Grünen liegt. In Lichtenstern gibt es die Möglichkeit für eine Mittagspause und nach dem Essen geht es auf einem kurzen Spaziergang zum Trotnerhof. Dort werden heimische Korn- und Getreidesorten angebaut. Vom Bauer und Bäcker Konrad Oberrauch erfahren wir alles über einheimische Getreidesorten und typische Brotarten. Dann backen und verkosten wir unser eigenes, gesundes und schmackhaftes Brot. Nachher geht es entlang der Freud-Promenade zurück nach Klobenstein. Schon Sigmund Freud beschrieb bei seinen Ritten-Aufenthalten das Hochplateau als „göttlich schön & behaglich“. Reine Gehzeit: 3 Stunden. Preis: € 10, frei mit RittenCard. Anmeldung beim Tourismusverein Ritten bis Dienstag, 17 Uhr

Donnerstag

Auf den Spuren der Kräuter



Wir treffen uns um 10 Uhr an der Bushaltestelle Kaiserau in Klobenstein. Mit dem Linienbus fahren wir bis Lengstein, von wo aus unsere Kräuter-Rundwanderung startet. Diese führt uns vorbei an idyllischen

Plätzen, wo die Natur Kräuter für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit wachsen lässt. Entlang des Weges weist uns die Natur- und Landschaftsführerin und Kräuterexpertin Irene Eder in das „Kräuter-Einmaleins“ ein. Am Fuße des wunderschön gelegenen St.-Andreas-Kirchleins haben wir die Möglichkeit in einem Hof, der bereits im 12. Jhd. urkundlich erwähnt wurde, Mittag zu essen. Zum Abschluss bereiten wir dort noch Kräutertee und Kräuterquark zu. Dann geht es zurück ins Dorf Lengstein, von wo aus wir mit dem Linienbus wieder zurück nach Klobenstein fahren. Reine Gehzeit: ca. 3 Stunden. Preis: € 10 (Linienbus extra), frei mit RittenCard. Anmeldung beim Tourismusverein Ritten bis Mittwoch, 17 Uhr
In der Karwoche findet diese Wanderung am Karfreitag statt

Freitag

Kochen mit Köstlichkeiten der Natur



Gesund und lecker – Kochen mit der Natur. Zum Abschluss der Woche zeigt uns Florian Schweigkofler, ein diätetisch geschulter Koch, vom Gasthof Restaurant Wiesenheim, wie man aus Produkten, die uns die Natur

schenkt, ein leckeres Menü zubereiten kann. Er wird mit uns Gerichte zubereiten mit Zutaten, die vor unserer Haustür wachsen. Im Anschluss lassen wir uns dieses besondere Rittner Menü schmecken. Treffpunkt ist um 16 Uhr beim Gasthof Wiesenheim in Klobenstein. Preis: € 15, mit RittenCard € 10, Essen jeweils inbegriffen. Anmeldung beim Tourismusverein Ritten bis Donnerstag, 17 Uhr
In der Karwoche findet der Kochkurs am Gründonnerstag statt



#ritten_renon

Änderungen vorbehalten

Kontakt

Tourismusverein Ritten: Tel. +39 0471 356100
info@ritten.com – www.ritten.com/balance

alle Veranstaltungen www.ritten.com/events

Erlebnisberichte zu Südtirol Balance am Ritten
www.ritten.com/Magazin