

# merano

## “Muoviti a Merano”: una settimana di esperienze fra natura e cultura

Dal 22 maggio camminate nel verde cittadino con i consigli degli esperti di benessere

Un programma di appuntamenti che uniscono natura, cultura, salute ed esperienze sensoriali farà da vetrina, fra il 22 e il 30 maggio, a “**Muoviti a Merano**”, progetto curato dal Comune con la collaborazione dell’Azienda di Soggiorno.

### MERANO VITAE

“Muoviti a Merano” s’inquadra in Merano Vitae, prospettiva attraverso la quale la città esprime la sua vocazione a offrire “ben-essere” nell’ampia accezione di “stare bene” – sul piano fisico, psicologico, spirituale, emotivo. Merano riserva i presupposti, le condizioni, le opportunità atte a perseguire il proprio “ben-essere”.

Questo progetto del Comune è frutto di studi e ricerche dal punto di vista medico, sportivo e psicologico con un occhio attento alla tradizione della città di Merano come luogo di cura e alla rete di passeggiate di cui è dotata. Fra il 22 e il 30 maggio, “Muoviti a Merano” proporrà una serie di appuntamenti: visite guidate, passeggiate con approfondimenti sulla botanica meranese, sull’arte e sulla musica, un laboratorio all’aperto per bambini e bambine.

### Il programma

#### EARLY BIRD

Coniuga movimento leggero all’aria aperta e cultura della salute: passeggiate mattutine insieme ad esperti di benessere che dispensano consigli.

Quando: sabato 22 e 29 maggio (e a seguire ogni sabato)

Dove: parco Elisabetta presso la statua di Sissi

La partecipazione alla passeggiata è gratuita.

Iscrizione necessaria: tel. 0473 272000, [www.merano.eu](http://www.merano.eu)

#### ALBERINCANTO – PASSEGGIATA

Cinque alberi, cinque melodie, cinque opere d’arte: cinque luoghi lungo il torrente Passirio diventano altrettante tappe (Passeggiata d’Estate, d’Inverno e Gilf) in cui raccogliersi. Una passeggiata musicale realizzata da Anni Schwarz, Markus Prieth e Laura Zindaco.

Quando: lunedì 24 maggio ore 17.00

Punto di ritrovo: Wandelhalle

La partecipazione alla passeggiata è gratuita.

Iscrizione necessaria: tel. 0473 272000, [www.merano.eu](http://www.merano.eu)

#### RILASSARSI ALLA FINE DELLA GIORNATA CON SEELENSPORT® (in lingua tedesca)

Nel verde e gli altri colori dei Giardini di Castel Trauttmansdorff, la conclusione della giornata con esercizi fisici di rafforzamento orientati al sentimento. Ogni esercizio è collegato a una storia di affermazione. Iniziativa a pagamento.

Quando: mercoledì 26 maggio alle 17.30

Dove: Giardini di Castel Trauttmansdorff

Iscrizione necessaria: [www.trauttmansdorff.it](http://www.trauttmansdorff.it)

## MUOVITI CON KNEIPP

Christine Sighele mostra i benefici di natura e acqua attraverso alcuni esercizi.

Quando: giovedì 27 maggio alle 17.00

Dove: piazza Terme

La partecipazione alla passeggiata è gratuita.

Iscrizione necessaria: tel. 0473 272000, [www.merano.eu](http://www.merano.eu)

## ALBERI E PIANTE A MERANO

Una passeggiata botanica attraverso la gola della Gilf fino a Lazago con Anni Schwarz, direttrice dell'ufficio ambiente e verde del Comune di Merano. Grazie al clima mediterraneo meridionale, a Merano cresce un vero e proprio giardino botanico con una vegetazione lussureggiante e piante del Mediterraneo, dell'Asia e del Nord America.

Quando: venerdì, 28 maggio ore 14.30

Punto di ritrovo: statua Sissi al parco Elisabetta

La partecipazione alla passeggiata è gratuita.

Iscrizione necessaria: tel. 0473 272000, [www.merano.eu](http://www.merano.eu)

## LA PASSEGGIATA D'INVERNO IN TUTTE LE STAGIONI

Una passeggiata con laboratorio creativo assieme Andrea Antinori (autore del libro d'artista per bambini "La Passeggiata d'Inverno") e l'esperta di scienze motorie Evi Kerschbaumer. Per bambini a partire dai 6 anni.

Quando: sabato 29 maggio ore 10.00

Punto di ritrovo: Wandelhalle

La partecipazione alla passeggiata è gratuita.

Iscrizione necessaria: tel. 0473 276391, [biblioteca@comune.merano.bz.it](mailto:biblioteca@comune.merano.bz.it)

## PARTIRE RAFFORZATI NEL GIORNO CON SEELENSPORT® (in lingua tedesca)

Un inizio di giornata attivo e consapevole con esercizi fisici di rafforzamento che danno gioia e forza, per guardare e a noi stessi e alle nostre emozioni in modo amorevole. Iniziativa a pagamento.

Quando: domenica 30 maggio alle 8.00

Dove: Giardini di Castel Trauttmansdorff

Iscrizione necessaria: [www.trauttmansdorff.it](http://www.trauttmansdorff.it)

È necessario prenotarsi (tel. 0473 272000, [www.merano.eu/muoviti-a-merano](http://www.merano.eu/muoviti-a-merano)), portare con sé la mascherina, il "Green Pass" (certifica il risultato negativo al test, o il completamento del ciclo vaccinale, o l'avvenuta guarigione dal Covid-19), abiti comodi, scarpe adatte e abbastanza da bere.



STADTGEMEINDE MERAN  
COMUNE DI MERANO



# merano