

01  
19

# made for families!

huber

Fuori si va!

L'aria fresca è sana  
e l'ambiente ideale  
per sfogarsi.

Mmmh,  
che buono!

Cibo sano per bambini.

Tutti  
in piscina!

... consigli per imparare a nuotare



Nel campo "esplora natura" i bimbi possono scoprire piccole cose con grandi emozioni.



## Con gli occhi dei bambini

Un caloroso benvenuto al Familotel Huber a Valles in Alto Adige!

Con tanto orgoglio vi presentiamo la nostra nuova rivista intitolata "made for families". Sulle seguenti pagine scoprirete delle informazioni su vari temi come movimento, cibo sano, competenze sociali e, certamente, sulla vostra vacanza al Family Hotel Huber. Ci sono anche delle pagine per i nostri piccini. Vi auguriamo tanto divertimento e buona lettura.

La famiglia è il massimo dei beni - e questo è il nostro credo.  
Vostra famiglia Stolz





**Fuori si va!**

L'aria fresca è sana 6

**AlmencardPlus**

30 malghe + 3 impianti 8

**Parchi avventura**

a Gitschberg Jochtal 10

**In sella ai pony!**

Cavalcare 18

**Campo esplora natura**

Campo di sopravvivenza 20

**I campioni del Huber!**

Campo calcio per ragazzi 36

**buggyFit**

il trend del fitness per mamme 37

**Un paesaggio invernale del tutto silenzioso**

Ma non è mica sempre così tranquillo! 42

**Mercatini di Natale**

in Alto Adige 45

**Inverno attivo**

a Gitschberg Jochtal 46



**Quando i piccoli si rilassano ...**

Wellness per tutta la famiglia 24

**Wellness hot-spot**

al Family Hotel Huber 26

**Come un pesce nell'acqua**

Consigli per imparare a nuotare 28

**made for wellness**

Wellness per tutta la famiglia 30



**Con te ci sto bene!**

Bambini e animali 12

**Saltare nel fieno & arrampicarsi**

Fattoria delle avventure 14

**Pagine del divertimento**

per pensare e colorare 22

**E se piovesse?**

Tutti al Happy Club! 38

**Pagine del divertimento**

per pensare e colorare 54



**Buona notte e sogni d'oro!**

Tempo per rituali 48

**Le oasi delle coccole del Huber**

Spazio per tutta la famiglia 50

**100 % Huber inclusive**

Un'offerta imbattibile 52



**Mmmh che buono!**

Cibo sano per bambini 31

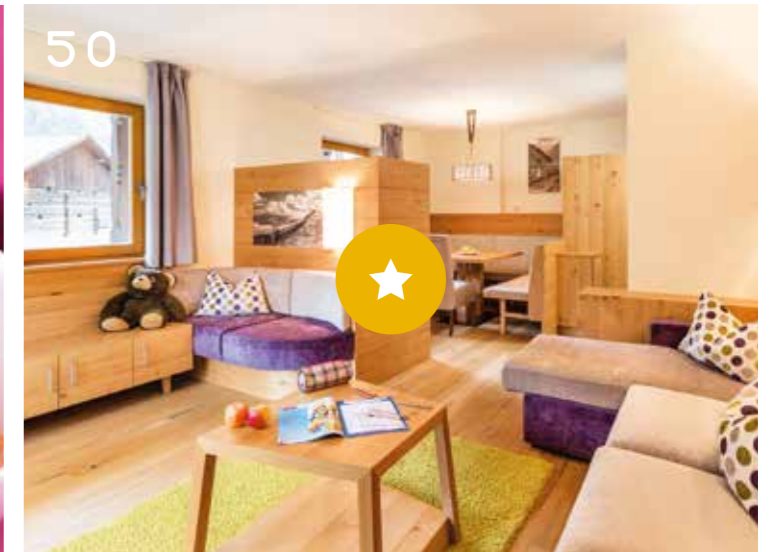
**Ricetta**

Un pasto veloce e sano! 33

**Per intenditori**

I peccati della gola 34

# made for families!





# Fuori si va!

L'aria fresca è sana e l'ambiente ideale per sfogarsi.

Stimola le agilità -  
il Parco Avventura del Family Hotel Huber.



## Cosa c'è da scoprire al Family Hotel Huber?

- > Grande parco giochi davanti all'hotel
- > Fattoria con tanti animali
- > Zoo delle carezze all'hotel
- > Parco Avventura con casa sull'albero, torre d'arrampicata, tepee indiani & tanto di più
- > Parchi giochi a tema in tutti i boschi circostanti
- > Situato direttamente alla pista
- > Programma d'avventure per ogni età
- > Prati e boschi da esplorare
- > Pernottamento nella casa sull'albero

L'aria fresca fa bene - non solo ai bambini, ma anche alle madri. Riguardo a ciò, il tempo non è significativo, importante è solo l'abbigliamento giusto. Un fuga all'aperto è per madri in tale situazioni importanti in qui si sentono stessate. All'aperto, corpo e mente riescono a rilassarsi e rigenerarsi più velocemente.

### I bambini hanno bisogno dell'aria fresca ...

... per il loro sviluppo fisico e mentale, preferibilmente uno o due ore al giorno. E non importa cosa fanno all'aperto. Già una visita nel bosco può essere eccitante - non ci vogliono sempre i giocattoli per divertirsi.

Soprattutto il gioco nei boschi e sui prati stimola la creatività e la fantasia dei bambini. Non ci vuole sempre un ampio programma predefinito. Il gioco all'aperto rafforza il sistema immunitario, stimola il metabolismo e la circolazione sanguinea. Inoltre, l'importan-

tissima vitamina D può svilupparsi grazie ai raggi del sole sulla pelle. Giocare al parco giochi contribuisce al miglioramento dell'agilità, il senso dell'equilibrio e la padronanza del corpo in generale. Un percorso d'arrampicata, arrampicarsi su un albero o bilanciare favoriscono queste capacità ed abilità.

Quello che noi adulti dobbiamo imparare di nuovo come "consapevolezza" è una cosa evidente per i bambini. Vivono la natura e l'ambiente intorno a loro più intensivamente e possono rilassarsi e scaricare lo stress all'aperto.

### Un giorno di malumore?

Anche i bambini sono ogni tanto di cattivo umore e succede, che gli angeli più carini diventano insopportabili. Il migliore rimedio: portarli fuori all'aria aperta fa diventare i bambini più equilibrati.

Un effetto secondario non da sottovalutare: un giorno all'aria aperta da ai bambini un sonno più profondo e sano.



### La nostra baita!

Una volta alla settimana facciamo una passeggiata alla nostra baita. Lì si gioca e si assaggia le specialità del posto. L'escursione ideale per tutta la famiglia!

# AlmencardPlus

30 malghe + 3 impianti + 1 regione degli alpeggi  
= indimenticabili vacanze all'insegna dell'escursionismo  
nel Gitschberg Jochtal



Da maggio a novembre 2019, la Almencard-PLUS per famiglie è la vostra chiave d'accesso a indimenticabili vacanze all'insegna dell'escursionismo nella regione degli alpeggi Gitschberg Jochtal. L'AlmencardPLUS è personale e il nostro Family Hotel Huber in Alto Adige ve la regala al momento dell'arrivo affinché, durante le vacanze all'insegna dell'escursionismo, possiate usufruire gratuitamente di tutti gli impianti di risalita della regione Gitschberg Jochtal. Sempre gratuitamente, inoltre, l'AlmencardPLUS vi consente di partecipare al ricco programma settimanale.

#### Un mondo di vantaggi e scoperte:

- > Cabinovia Gitschberg
- > Cabinovia Jochtal
- > Funivia Rio di Pusteria - Maranza
- > Pulmino da Rio di Pusteria all'Alpe di Rodengo-Alpe di Luson
- > Sconti e agevolazioni presso negozi e strutture per il tempo libero
- > Utilizzo illimitato di tutti i mezzi di trasporto pubblici nel Alto Adige
- > Ingresso a 80 musei in tutto l'Alto Adige
- > Escursione alle scoperte delle erbe curative
- > Piccolo rafting tour per famiglie

- > Tour ai laghi di montagna
- > Respirare nella natura che si risveglia
- > I Sentieri delle Saghe a Maranza e dintorni
- > "Kletterhetz" - arrampicata per ragazzi
- > Krixly Kraxly - arrampicata per bambini
- > Gita in carrozza trainata da cavalli
- > Escursione di maso in maso a Fundres
- > L'universo della fattoria per bambini al Galtinerhof
- > Mura antiche & vino novello - visita ai vigneti e ad un'azienda agricola biologica
- > Giochi cavallereschi nella Chiesa di Rio di Pusteria
- > Visite guidate alla Chiesa di Rio di Pusteria
- > Escursione per tutta la famiglia al bunker di Spinga
- > Trekking con i lama per tutta la famiglia
- > Tour alla scoperta dell'alba in montagna
- > Acqua fresca & prati in fiore: l'estate in montagna secondo Kneipp
- > Gita in carrozza per bambini a Maranza
- > Acqua e vite, fonte di nuove energie
- > Escursioni nel bosco: ritrovare forza e calma interiore



# Parchi avventura

a Gitschberg Jochtal

Raggiungibile gratuitamente con la AlmencardPLUS



## Parco del sole Gitschberg



## Parco avventura Jochtal

- 1 Stazione a monte Gitschberg
- 2 Cannocchiale
- 3 Carro del Sole
- 4 Maxi scivolo
- 5 Trono del sole con scivolo
- 6 Arco del Sole

- 7 Ponte del Sole
- 8 Telefono del Sole
- 9 Aree di sosta
- 10 Meridiana umana
- 11 Maxi scivolo
- 12 Animali in legno

- 13 Igloo d'arrampicata
- 14 Teleferica
- 15 Rifugio Gitschhütte
- 16 Rifugio Nesselhütte

- 1 Stazione a monte Jochtal
- 2 Rifugio Jochtal
- 3 Campanelli del bosco
- 4 Giardino acquatico
- 5 Cervo d'arrampicata
- 6 Baita Ochsenalm

- 7 Mini zoo
- 8 Cannocchiale
- 9 Amache e trattore di legno
- 10 Orso d'arrampicata
- 11 Piattaforma panoramica Stoanermandl





# Con te ci sto bene!

Gli animali stimolano lo sviluppo emozionale, mentale e sociale dei bambini.



## I coinquilini animali del Family Hotel Huber

- > I conigli Max, Moritz ed Elvis
- > Capre nane
- > Capre
- > I maialini nani Barney e Fred
- > Polli
- > Pecore nane
- > Pony
- > I pappagallini Chip e Chap
- > Il gatto di casa Sammy

Nei vecchi tempi era normale che l'uomo cresceva assieme agli animali in stretto contatto, oggi giorno è spesso una cosa impossibile - anche se il contatto con gli animali stimola lo sviluppo emozionale, mentale e sociale dei bambini. Tramite il contatto fisico con gli animali i bambini rafforzano i sensi, inoltre il contatto ha un effetto ipotensivo, rilassante, stabilisce la circolazione e riduce lo stress.

### Il rapporto e la responsabilità per gli animali stimolano la percezione di sé e l'autostima.

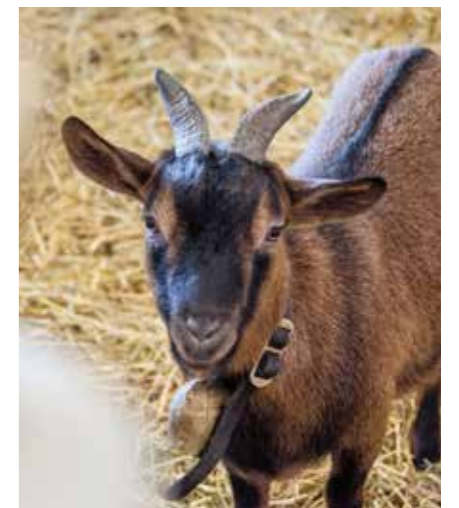
La relazione con gli animali favoriscono la premurosità e il senso di responsabilità. Educano ad essere ordinati, puntuali e disciplinati. Il contatto fisico con gli animali è balsamo per l'anima per i bambini e può incitare la fantasia e approfondire l'esperienza emozionale e mentale. Assieme agli animali i bambini imparano il comportamento sociale e riescono ad affron-

tare meglio le loro emozioni - cioè, imparano: se sono gentile con un animale, l'animale sarà gentile anche con me. Se mi comporto male con l'animale, quello scappa o si difende.

Il 80% della nostra comunicazione è non verbale e avviene attraverso la mimica, contatto visivo, gestica, portamento. La comunicazione non verbale influisce sulle nostre relazioni. Nel rapporto con gli animali i bambini imparano inoltre di esprimersi tramite il linguaggio del corpo e mimica e di sviluppare empatia per altri.

Prendersi un'animale oggi giorno è spesso non fattibile, siccome manca il tempo e lo spazio. Inoltre capita che spesso non si sa se il bambino non perde l'interesse in poco tempo.

L'alternativa? Una vacanza al Family Hotel Huber, dove i bimbi possono conoscere il rapporto con gli animali per qualche tempo.





# Saltare nel fieno & arrampicarsi

La nuova fattoria delle avventure Ritzailer





Il fienile dei giochi del Ritzailerhof.

A solo 1 chilometro di distanza dal nostro Family Hotel si trova la nostra fattoria didattica Ritzailerhof. Un'esperienza imperdibile per tutti gli avventurosi. Nella fattoria abitano i nostri coinquilini animali ed è anche dotata di un ampio fienile dei giochi. Qui i piccoli avventurosi possono saltare nel fieno, arrampicarsi o scivolare quanto gli piace - è un posto privo di noia. Proprio accanto c'è il Parco Avventura con accampamento indiano e casetta sull'albero. Le nostre animatrici accompagnano

i bambini al parco avventura diverse volte alla settimana, ma i nostri ospiti possono accedere autonomamente in qualsiasi momento. Qui trovate tepee indiani, reti e torre d'arrampicata, uno spazio dove allestire il falò e una casa sull'albero con grande letto a castello, dove potete addirittura pernottarvi per un sovrapprezzo! In tal caso, pile tascabili e sacchi a pelo sono a vostra disposizione. Una notte nel bosco è un'avventura speciale che nessuno in famiglia dimenticherà.



Un giro in trattore - un'avventura da non perdere!



Che divertimento! - sfogarsi nel fieno.



Come i grandi - arrampicarsi sulla parete.



Pernottare nella casa sull'albero - un'esperienza imperdibile per tutta la famiglia.

### Il programma al Ritzailerhof ...

- > lavoro in stalla
- > strigliatura dei pony - e naturalmente giro in sella
- > foraggiamento animali
- > raccolta uova

### Il fienile dei giochi

- > saltare sui covoni di fieno
- > arrampicarsi sulla parete attrezzata
- > divertirsi sul percorso avventura con scivolo



### Che cos'è un pony?

Pony sono cavallini sotto i 1,48 metri. Spesso vengono scambiati con puledri, però non hanno niente a che fare con quelli. I pony sono una razza stessa e, se usati per la cavalcatura, sono già adulti.

I pony sono molto sensibili e intelligenti. Creano un'atmosfera piacevole e aperta, comunicano con i loro interlocutori in modo non verbale. Grazie alla loro sensibilità, riescono a trasmettere un senso di benessere anche a bambini che soffrono di malattie dello sviluppo, problemi nel rapporto con altri, scarsa concentrazione, paura di fallimento, autismo e disabilità fisiche o mentali.

### Un senso di libertà e affezionato!

Qui al Family Hotel Huber i bambini possono cavalcare i nostri pony ed anche accudirli. I pony vanno imboccati, strigliati e così si fonde una migliore connessione con gli animali.

Certamente, i pony saranno guidati dai nostri collaboratori, in modo che anche i bimbi imperiti possano vivere questa esperienza speciale.

Un highlight per ogni bambino!

# La gioia del mondo si trova... ... in sella ai pony!





# Campo esplora natura

Campo di sopravvivenza



**Appuntamenti per l'estate:**  
08.06.–22.06.2019  
06.07.–07.09.2019  
28.09.–19.10.2019

Sulle tracce della natura: Sei un potenziale esploratore naturalista?

I temi dell'estate 2019 sono "campo di sopravvivenza". La natura è una fonte inesauribile di segreti e risorse. E tu, come te la cavi a costruire un rifugio, intrecciare una corda oppure intagliare una freccia?

**NUOVO: come servizio incluso!**

**Tuttavia devi avere questi tre requisiti:**

- > dai 7 ai 12 anni
- > amare l'avventura
- > essere curioso

**Ti ritrovi nella descrizione qui sopra?**

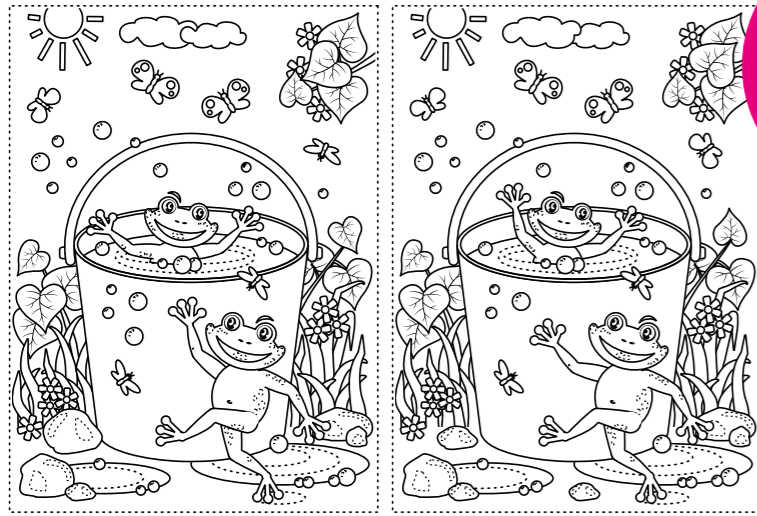
**Benissimo.**

**Allora, ti aspettiamo!**

Allora, quello che fa per te è una vacanza presso il Familienhotel Huber. Potrai diventare un vero esploratore naturalista.

Assieme ai nostri esperti naturalisti andrai in giro per boschi e prati, campi e montagne. Scoprirai le sorprendenti leggi della natura e le più astute tecniche di sopravvivenza, imparerai a fare un accampamento e a procurarti il cibo, a osservare gli animali selvatici, a superare gli ostacoli e a cantare. Grazie al camp Detective Natura potrai conoscere la natura stimolando la tua creatività e, chissà, magari trascorrere una notte all'aperto.

Tutti gli esploratori saranno premiati con un regalo per ricercatori e, alla fine del campo, non solo avranno accumulato tante indimenticabili esperienze nella ricca natura dell'Alto Adige, ma otterranno anche la medaglia di detective natura.



Trova le  
dieci  
differenze!



## Pagine del divertimento

per pensare e colorare

### Visita il panda!

Parti dalle frecce e conta gli animali che incontri per strada andando dal panda.

Quanti ne sono? Li conosci tutti? Forse trovi anche altre vie.



### Milli, l'unicorno

è diventata tutta pallida. Aitale di trovare il suoi colori di nuovo ...





# Quando i piccoli si rilassano ...

Wellness per tutta la famiglia



*Persino per i bebé è sano spendere qualche minuto nella sauna.*

## Benessere e rilassamento con i bimbi – può funzionare? Sì, certo!

Non solo i grandi, ma anche i piccoli di tanto in tanto hanno bisogno di un time-out. Perché anche loro hanno già una routine "stressante" e stimolante. In questo, il rilassamento dei bambini, però, ha un altro volto in confronto a quello degli adulti.

Per i bambini è importante di avere abbastanza spazio a disposizione per dispiegarsi. Non sempre qualcuno che gli dice: "Stai zitto!" oppure "non toccare questo o l'altro". Anche un tranquillo procedimento del giorno può fare veri miracoli.

Ai bambini, di sicuro, piace anche essere massaggiati. Un piccolo massaggio dalla mamma prima di dormire o anche un massaggio all'olio di cacao qui da noi - un piacere per piccoli intenditori.

In particolare, la piscina è il posto ideale per bambini per rilassarsi: il sentimento di leggerezza in combinazione con il divertimento.

Quando tutto questo accade in un ambiente in cui nessuno grida quando si spruzza in giro, non solo i bambini si rilassano. Anche i genitori possono godersi un time-out e guardare i loro piccoli dal bordo vasca.

Farsi coccolare da mamma o papà in una dei sdrai rotondi confortevoli dopo le scivolate è proprio quello che ci vuole per rilassarsi.

## E quando ne hanno abbastanza?

Allora li aspettano tante avventure nel Happy Club! Le nostre animatrici professionali si prendono cura dei piccini così mamma e papà possono spendere del tempo da soli.

# Wellness hot-spot

1.000 m<sup>2</sup> di rilassamento!



## Lo SPA del Huber

- 1 Accesso alla sauna lounge
- 2 NUOVA zona saune
- 3 Trattamenti di bellezza
- 4 SPA privata
- 5 Fitness
- 6 Pool Lounge
- 7 Sauna "dress-on" per tutta la famiglia
- 8 Piscina coperta
- 9 Vaschetta per bambini
- 10 Piscina esterna
- 11 Scivolo ad acqua
- 12 Terrazza



## Scivolo a tubo gigante: una vera attrazione!

Il highlight e favorito dei bambini: lo scivolo illuminato lungo 45 m. Ingresso e uscita si trovano all'interno all'caldo, è aperto tutto l'anno: un sogno da bambino diventato realtà!



## Sempre in forma

Non avete il tempo o la voglia di andare fuori? O forse il tempo non collabora per outdoor fitness? Proprio per questo il Family Hotel Huber dispone di una sala fitness perfettamente attrezzata. Agli strumenti, pronti, via!



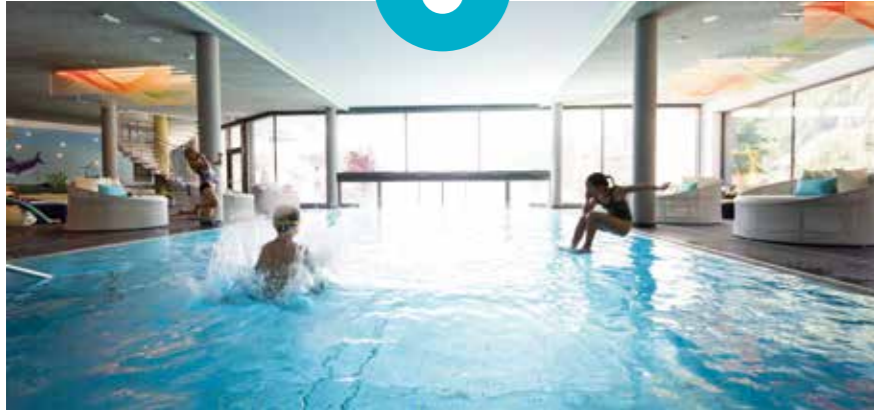
## Mondo acquatico

Le proposte del mondo acquatico:

- > Piscina panoramica interna, inondata di luce e collegata alla piscina infinity esterna (120 m<sup>2</sup>) - riscaldata tutto l'anno a 32° C
- > Scivolo a tubo gigante, lungo 45 m e illuminato con ingresso e uscita all'interno
- > Lettini idromassaggio e bocchette massaggianti integrate nella piscina
- > Vaschetta per bambini separata, con simpatici animaletti che spruzzano l'acqua riscaldata a 34° C
- > Sauna dress-on per tutta la famiglia
- > Prato con sdrai e ombrelloni
- > Vasta area con sdrai e isole separate, per consentire privacy e relax alle famiglie
- > Pool lounge con sala relax con vista della piscina

## Sauna familiare & sauna "adults-only"

Nell'area piscina c'è una sauna "dress-on" che invita tutta la famiglia a provare questo divertimento al caldo. Nella zona sauna "adults-only" con sauna finlandese, bagno turco, sauna bio alle erbe e zona relax i genitori possono rilassarsi tutto indisturbati. Dopo un trattamento di bellezza si brilla anche da dentro.



# Come un pesce nell'acqua

... consigli per imparare a nuotare

## Si impara da piccoli!

Dall'età di due anni in poi i bambini dovrebbero essere abituati regolarmente all'acqua. Già nella vasca da bagno la paura dall'acqua può essere tolta tramite far gorgogliare l'acqua o mettersi sotto acqua con tutto il corpo. Quando, però, si desidera di abituarli per bene all'acqua, è importante che il bambino frequenta almeno una volta alla settimana la piscina.

Inoltre è importante di non esagerare con gli esercizi - anche facendo dei giochi nell'acqua i bambini possono perdere la paura dall'acqua. Di seguito troverete qualche proposta come far imparare ai vostri bimbi il nuoto.

## Dispositivi galleggianti

I migliori dispositivi galleggianti per imparare a nuotare sono le tagliatelle o le tavole nuoto. Però, è anche consigliato andare nell'acqua senza dispositivo d'aiuto di tanto in tanto. Fatelo attaccarsi al bordo vasca - così non dimentica che non rimarrà solo così a galla quando è nell'acqua.

## Esercizi di immersione

Il primo passo è il gorgogliare nell'acqua, poi si comincia a tenere il viso un po' più basso. Attenzione: tenere occhi e naso aperti, perché le braccia servono per nuotare poi!

Piscina panoramica interna, inondata di luce e collegata alla infinity pool esterna (120 m<sup>2</sup>) - riscaldata tutto l'anno a 32° C



## Tuffarsi nell'acqua

Si comincia a tuffarsi, seduto al bordo vasca, nelle braccia di mamma e papà, poi si tuffa con la tagliatella nuoto sotto le braccia in piedi. Veri avventurosi possono tuffarsi dal bordo vasca in una tagliatella nuoto messa come cerchio. E poi: tuffarsi sopra la tagliatella nuoto.

## Trovare la posizione giusta

Per esercitarsi nella posizione orizzontale nell'acqua: aggrapparsi al bordo vasca senza aiuto o sedersi su una scala, spingersi poi con entrambi i piedi via dal bordo verso la mamma che aspetta a pochi passi nell'acqua. Questo esercizio può essere fatto in posizione ventrale e spina a turno e certamente anche con la tagliatella.

## I piedi

Mettersi sulla tagliatella e tenersi con le ascelle e sgambettare con le gambe. Questo esercizio può anche essere fatto al bordo vasca, seduto sulla scala o nella posizione ventrale. La cosa più importante da considerare: cercare di allungare le gambe e tenerle strette.

## Le braccia

Mettersi sulla tagliatella e formare con le mani una freccia davanti al petto, spingerle in avanti e girare i pollici verso il basso con le braccia estese - la parte più difficile per la maggioranza dei bambini - è spingere l'acqua indietro con i palmi facendo un grande circuito.



## made for wellness

Al Family Hotel Huber cerchiamo di soddisfare i vostri desideri di wellness, di benessere olistico di corpo, mente e spirito e quindi abbiamo preparato un'offerta ideale che corrisponde alle vostre esigenze. Allo stesso tempo consideriamo anche i bisogni dei piccini di attività fisica, calore e sicurezza così come le esigenze dei grandi di cui trattamenti efficaci e offerte che favoriscono il proprio benessere - da soli o con tutta la famiglia!

Esplorate assieme ai vostri bimbi la nostra area wellness che vi offre...

### Calma e rilassamento



*Trattamenti per il rilassamento fisico e mentale che vi fa trovare la tranquillità, calma i pensieri e vi accompagnano verso il puro riposo. Respirate profondamente e fate vagare i vostri pensieri!*

### Forza e vitalità



*La proposta che riattiva tutte le vostre forze - sia fisiche che mentali. Un'esperienza unica per trovare nuove energie, ricaricare le vostre batterie e stimolare il metabolismo. Ritrovare nuovi impulsi sistematicamente!*

### Tocco e bellezza



*Concetto di cura per grandi e piccoli per aiutare la salute naturale della pelle e di vizziarla intensivamente, cosicché vi sentirete accuditi e a vostro agio. Un piacere per tutti i sensi!*



## Mmmh che buono!

Cibo sano per bambini





Già con pochi ingredienti si possono preparare dei piatti freschi ...

La cucina del Family Hotel Huber – tutto fresco in tavola!



# Gnocchetti “Spatzlen” agli spinaci

Un pasto veloce e sano!

## Ingredienti per 4 persone: Preparazione:

- > 500 g di farina
- > 4 uova
- > sale, noce moscata
- > 1/4 l d'acqua
- > 400 g di spinaci
- > 100 g di prosciutto cotto
- > un po' di burro
- > parmigiano

Lessare e passare gli spinaci freschi (o surgelati). Fare un impasto con farina, uova, acqua, spinaci e sale. Lasciar riposare per mezz'ora. Far cadere nell'acqua bollente salata l'impasto con l'utensile per gli “Spatzlen”. Soffriggere il prosciutto nel burro, salare, pepare e unire la panna. Aggiungere gli “Spatzlen” e cospargere di parmigiano - pronto!



## Fresco — la parola d'ordine!

L'alimentazione ideale per bambini sarebbe mangiare il più possibile dei pasti preparati con prodotti freschi. Tanti pensano che i cibi freschi richiedono sempre tanto tempo per essere preparati. Però non è affatto così. Già pochi ingredienti e una cottura di 20-30 minuti sono sufficienti per creare delle pietanze sane e deliziose. Un piatto di pasta con sugo di pomodoro può essere preparato facilmente all'istante con pochi pomodori ciliegini, basilico e un po' di sale e pepe. Veloce e fresco!

mangiano regolarmente dei dolci è spesso troppo e possono essere la cause per problemi ai denti e sovrappeso.

## Mangiare insieme — e tutto diventa più buono!

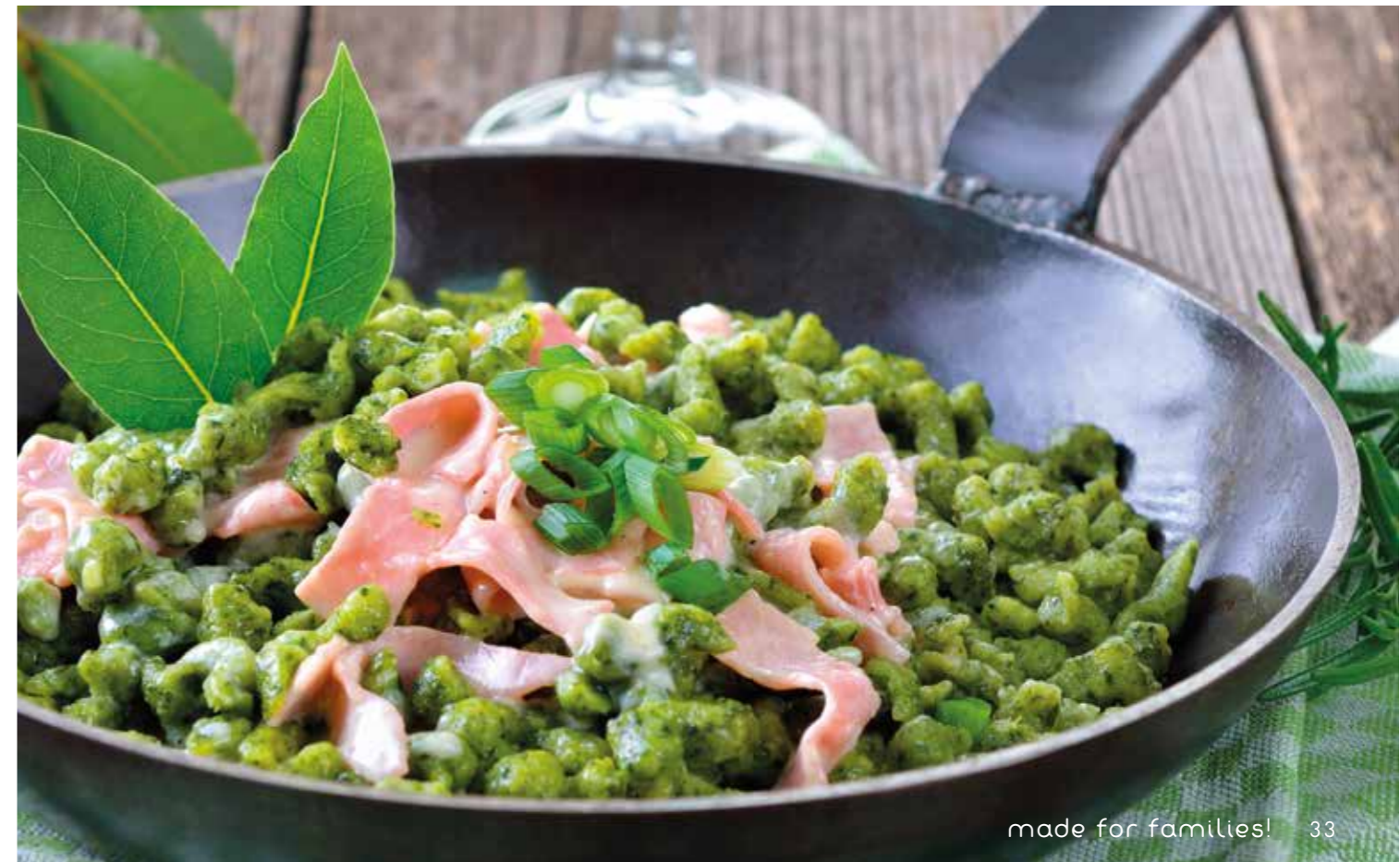
I rituali sono molto importanti per bambini. Ciò vale anche per quanto riguarda i pasti. Un orario regolare dei pasti consumati con tutta la famiglia ne è una componente fondamentale. Certo che in questi tempi non è sempre fattibile, ma almeno una volta al giorno si dovrebbe mangiare insieme.

## Alimentazione equilibrata

La mescolanza fa la differenza. Un po' di tutto e niente di troppo. Soprattutto lo zucchero dovrebbe essere evitato il più possibile. Tanti cibi surgelati, bibite ed altri alimentari contengono dei zuccheri nascosti e se i bambini

## Anche l'occhio vuole la sua parte!

I bambini preferiscono alcuni alimentari, altri non gli piacciono tanto. Una buona idea può essere di mescolare di tanto in tanto i cibi impopolari con quelli preferiti ed arrangiare tutto in modo creativo. Così diventano meno repellenti.





# Per intenditori

Perché anche nella vacanza in famiglia i peccati della gola non devono mancare!



Già da tanti anni Benjamin è chef ai fornelli nel Family Hotel Huber. Ama il suo lavoro e gli piace di preparare delle nuove creazioni con ingredienti regionali e stagionali. Nel 2017 ha assunto la posizione di chef ai fornelli dal precedente chef Simon. Ed è stata una scelta buona, così hanno deciso il team della cucina Huber e gli ospiti. Le sue creazioni alpine e mediterranee preparate ed arrangiate con cuore sanno incantare tutti i palati.

Con i suoi 29 anni, Benjamin è un uomo di successo e pragmatico. Essendo padre di due figli, sa bene cosa piace ai piccoli buongustai e cosa no. Fuori dalla cucina è un appassionato collezionista di Vespe. Oltre a collezionare questi motorini gli piace di alterarli ed arrangerli.

## Ad ognungo il suo

Come Benjamin è il responsabile della cucina, il regno del titolare senior Franz è la cantina. Ogni settimana invita gli ospiti nella cantina per condividere con loro la sua passione per i vini pregiati.

Simon il titolare junior invece è un appassionato di formaggi. Una volta la settimana fa assaporare vari tipi di formaggi ad un grande buffet. Perché una cosa è certa: nessun formaggio è come l'altro.

## I highlight culinari del Huberhof

- > Degustazione vini con Franz
- > Grande buffet settimanale di formaggi con Simon
- > Cucina al vivo outdoor per la preparazione di pizza e pane
- > Cena di gala festiva a lumi di candela
- > Serata tirolese con specialità dell'Alto Adige
- > Ricca colazione a buffet
- > Buffet all'ora di pranzo con pietanze leggere
- > Gelato per bambini a pranzo e a cena
- > Cena con menu di 5 portate a scelta
- > Buffet di insalate con vari condimenti e dressing
- > Cena di gala a lume di candela
- > Serata tirolese con specialità dell'Alto Adige
- > Buffet di dolci
- > Buffet pomeridiano di torte fatte in casa, caffè e tè
- > Serata italiana
- > Juice Bar incluso cesto di frutta
- > Pietanze per chi soffre di allergie
- > 1 colazione con spumante a settimana
- > 1 colazione contadina a settimana
- > Tavolo riservato ai bambini





### Appuntamenti Luglio:

Lunedì-Venerdì  
29.06.-06.07.2019  
06.07.-13.07.2019  
Da Lunedì fino a Giovedì dalle  
ore 14.00 fino alle 16.00. Venerdì  
dalle ore 10.00 fino alle 12.00  
Uhr con torneo finale con i genitori

### Appuntamenti Ottobre:

Lunedì-Venerdì  
28.09.-05.10.2019  
05.10.-12.10.2019  
12.10.-19.10.2019  
Da Lunedì fino a Venerdì dalle ore  
14.00 fino alle 16.00. Venerdì  
torneo finale con i genitori!

**Chi?** Bambini sopra 6 anni  
**Prezzo?** € 50,00 per Bambino  
Min. 8 partecipanti

# I campioni del Huber!

Campo calcio per ragazzi

## NUOVO: Campo calcio con Manuel e Patrick per i nostri bambini!

Vostri bimbi sono degli entusiasti giovani calciatori e grandi fan della loro squadra preferita? Allora abbiamo la perfetta proposta per i vostri piccini star futuri. Da noi hanno la possibilità di rifinire le loro qualità calcistiche durante la vacanza.

Con un perfetto piano di allenamento i giovani calciatori imparano in cinque sessioni a due ore a partire dalle conoscenze basi fino ai trucchi più furbi tutto ciò con cui possono

impressionare l'allenatore e i giocatori della squadra a casa. Allenano passaggi, dribbling e i piccoli talenti vengono allenati da calciatori professionisti ancora attivi e allenatori autorizzati.

Le parole d'ordine sono certamente il rispetto reciproco, fair play e il divertimento allenandosi.

Il grande finale della settimana di allenamento è un piccolo torneo, dove anche i genitori possono dimostrare le loro capacità sul campo.

Possono partecipare principianti e anche avanzati a partire da 6 anni al campo calcio. Allora: non dimenticate di mettere le scarpe da calcio (o di ginnastica) nella valigia e la vostra vacanza può cominciare!



# buggyFit

il trend del fitness per mamme

## State pronte a godervi il programma buggyFit Outdoor nel nostro Family Hotel Huber!

Nella settimana del 18.05. al 25.05.2019 verranno organizzati dei corsi buggyFit giornalieri nel nostro hotel. BuggyFit è il nuovo trend del fitness per mamme e torna anche nel 2019 al Family Hotel Huber! Vi aspetta un programma ginnastico giornaliero di elevata qualità che è stato elaborato apposta per mamme. Il training si svolgerà all'aperto nell'aria fresca con bimbi in passeggino. Il nostro allenamento con l'allenatrice buggyFit Jana favorisce la salute del pavimento pelvico ed è composto da una parte di al-

lenamento di resistenza e una parte di body forming stimolante. Anche i padri possono allenarsi con le nostre offerte aggiuntive PapaFit e Family Fit!

### Cos'è buggyFit?

buggyFit è un programma di allenamento specifico all'aperto che riguarda i bisogni del corpo femminile dopo gravidanza e parto. Quali sono i vantaggi di buggyFit?

- > Allenamento semplice ed efficace
- > Successo immediato
- > Rinforzamento del sistema immunitario grazie al tempo trascorso all'aperto
- > Aumento del benessere tramite la vitamina D

- > Esercizi per il rinforzamento del pavimento pelvico
- > Divertimento durante il training

### Quali sono i componenti di un allenamento buggyFit?

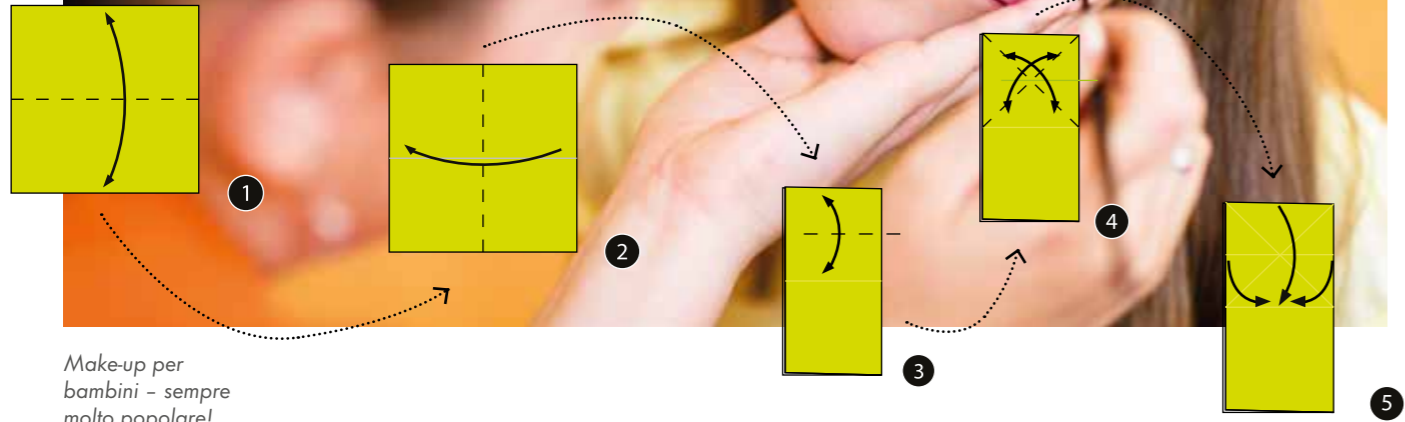
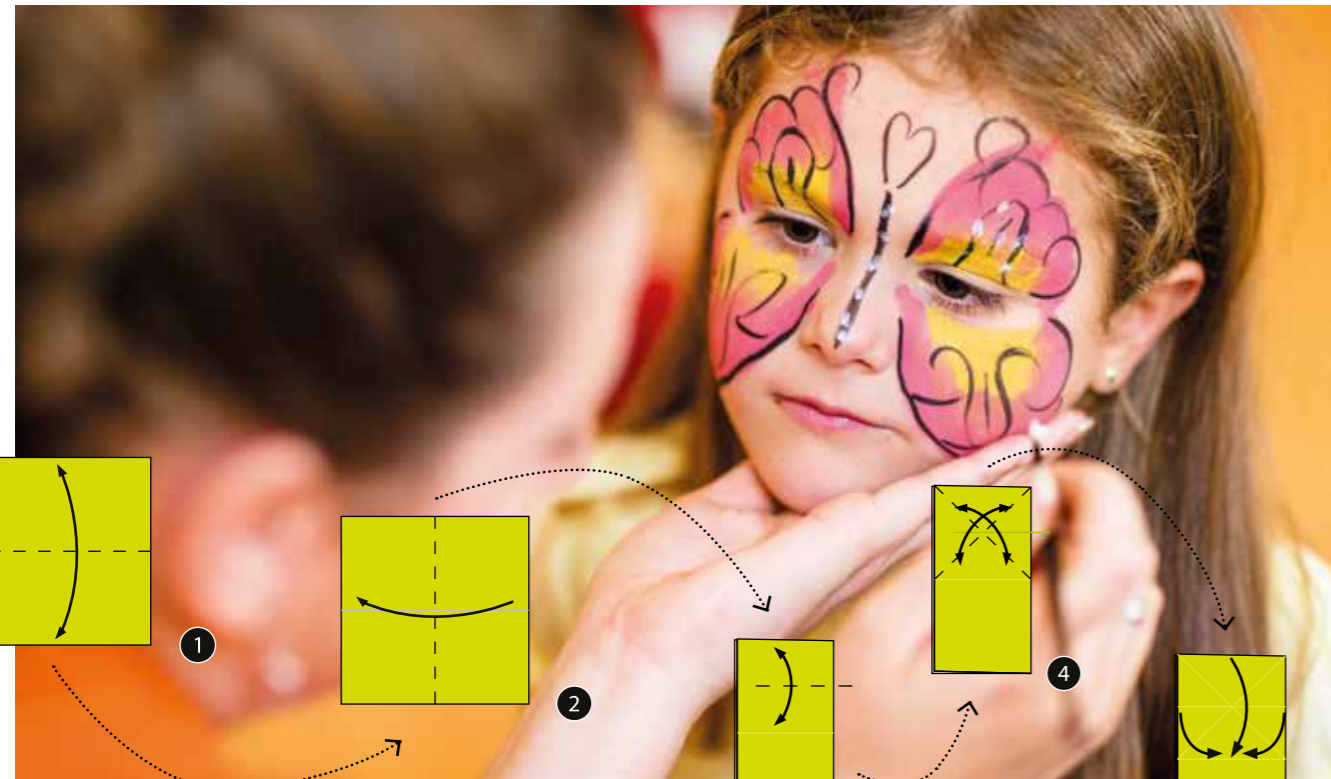
- > Esercizi di riscaldamento
- > Allenamento di resistenza di cui power walking con il passeggino
- > Esercizi body forming - aree problematiche come pancia, gambe, sedere
- > Allenamento della schiena per evitare dolori alla schiena e favorire un portamento dritto
- > Stretching e rilassamento mentale per la vita quotidiana con neonati e bebè



# E se piovesse?

Tutti al Happy Club!





Make-up per bambini - sempre molto popolare!

Ogni tanto accade che, per via del tempo brutto si deve stare a casa. Fuori diluvia e soffia un vento freddo. In questi giorni talora è difficile intrattenere i piccini tutta la giornata. Cure delle decorazioni, colorare o giochi di ruolo possono essere molto divertenti. Anche i giochi di società con tutta la famiglia sono un buon passatempo, inoltre favoriscono la coesione familiare.

Al Family Hotel Huber però, i giorni di maltempo non sono un problema. Un programma di intrattenimento vario diverte sia i piccini che i grandi.

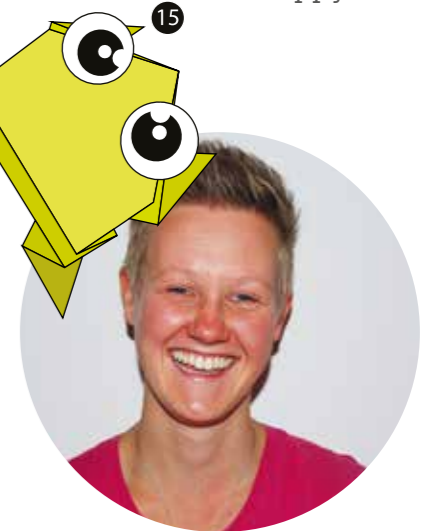
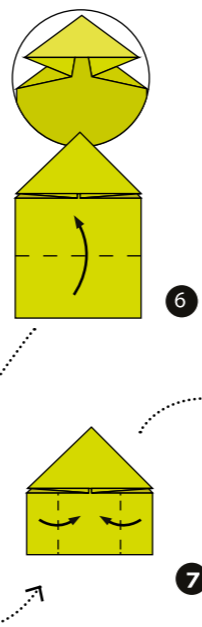
Sia saltare nel fieno, un concorso di disegno, serate delle fiabe, creare un hotel per gli insetti, preparare pizze, cinema per i bambini, spettacoli di circo, make-up per bambini, discoteca per bambini, attrazioni in piscina o show per bambini - qui nessuno si annoia. Tutte le azioni sono adattate a diverse età

e quindi né affaticano né chiedono troppo poco a nessuno. Le animatrici del Familotel Huber amano il proprio lavoro e si occupano con affetto dei piccini.

Il Happy Club è aperto 70 ore alla settimana, da lunedì a venerdì dalle 9 alle 21 e sabato fino a domenica dalle 16 fino alle 21.

Anche la sicurezza dei vostri bambini ci sta a cuore. Per questo il nostro giardino è completamente chiuso, le prese sono dotate di un tappo di sicurezza e le macchine e il traffico si trovano dall'altra parte del hotel.

Così anche mamma e papà possono godersi un time-out senza preoccupazioni!



Sandra Baumgartner  
Animatrice del  
Family Hotel Huber

**Cosa ti piace di più del tuo lavoro?**

Soprattutto la luce negli occhi dei bambini! Il sorriso di un bambino è impagabile. Ogni bambino è speciale e quindi devi affrontargli in modo diverso. Questo è una grande sfida per me che, però, mi rende molto felice.

**Quali giochi preferisci giocando con i bambini?**

Mi piace la caccia al tesoro, ballare, o giocare a nascondino. La cosa più bella è giocare all'aperto, nella natura all'aria fresca, come, per esempio, alla nostra fattoria.

**La tua proposta per un'escursione ...**

Raccomanderei una gita al Parco avventura Jochtal. Con tutte le sue proposte, incoraggia i bambini a camminare. Una giornata perfetta all'aria fresca di montagna.



# Un paesaggio invernale del tutto silenzioso

Ma non è mica sempre così tranquillo!



L'aria fresca d'inverno fa bene e quindi vale uscire all'aperto anche in inverno! In questo contesto, l'abbigliamento è di maggiore importanza: deve tener caldo ed essere traspirante e soprattutto la testa non deve aver freddo. Preparati in tal modo, una bella giornata sulla neve può iniziare. Proprio al Family Hotel Huber sarebbe un peccato non trascorrere il tempo all'aperto, siccome l'inverno a Valles ha un sacco da offrire. Direttamente vicino al hotel si trova lo skilift che è anche adatto per principianti.

Inoltre c'è la possibilità di fare dei giri in slittino, delle escursioni o semplicemente sfogarsi sulla neve luccicante - tutto intorno al nostro hotel. Il Family Hotel Huber si trova direttamente nell'area sciistica Gitschberg Jochtal. Tale attrae con 55 chilometri di piste perfettamente battute, 3 parchi giochi per bambini, una scuola da sci e snowboard, un fun ride, noleggi sci e divertimento nelle baite. L'inverno a Valles è proprio entusiasmante!

**Direttamente dall'hotel sulla pista!**



## Mercatini di Natale in Alto Adige

Da fine novembre fino all'Epifania

I meravigliosi Mercatini di Natale dell'Alto Adige riescono a far brillare gli occhi dei bambini. Vicoli e alberi decorati in modo festivo, il profumo di biscotti natalizi che si diffonde nell'aria accompagnato dal suono di musica natalizia. Una visita dei Mercatini di Natale è un vero highlight per prepararsi per i giorni festivi. Gli ospiti grandi troveranno ogni specie di rega-

lini e potranno godersi una bella tazza di vin brulé caldo mentre i piccini fanno un giro con il carosello o aspettano tutto entusiasmati il giro in carrozza. L'Alto Adige è un vero hot-spot per gli amanti dei Mercatini di Natale. Qui ne troverete ogni tipo: sia quelli grandi, variati nelle città, sia quelli idilliaci nei paesini - e tutti sapranno di incantarvi!



## Hotel per famiglie accanto alla pista da sci Gitschberg Jochtal

L'area Gitschberg Jochtal è il top per famiglie perché offre ...

- > 55 chilometri di piste dove sciate a una quota compresa tra 1.300 e 2.500 metri sui pendii meridionali soleggiati dai Monti di Fundres (Blu: 18,5 km; Rosse: 27,2 km; Nere: 9,3 km)
- > La valutazione area sciistica di livello TOP per principianti
- > 2 scuole di sci certificate che hanno vinto diversi riconoscimenti per l'insegnamento ai bambini
- > 3 parco giochi per bambini con assistenza a tempo pieno: il comprensorio sciistico Rio Pusteria è una delle migliori aree sciistiche per bambini in Italia
- > Servizio baby-sitter a giornata intera nel Bambino Club e nello Yeti Club - che distano rispettivamente 1 km e 5 minuti in macchina dall'Hotel Huber
- > Scuola di sci con corsi per bambini
- > Inoltre, i bambini fino a 8 anni ricevono gratuitamente uno skipass compreso nel prezzo dello skipass del genitore (purché valido per lo stesso periodo di tempo)
- > **NUOVO: servizio navetta dell'albergo per i bambini della scuola sci**

L'area vacanze Gitschberg Jochtal offre ancora di più ...

- > 50 chilometri di piste per sciatori principianti, di medio livello ed esperti
- > Un'area sciistica soleggiata e a misura di famiglia
- > Scuola di sci e snowboard
- > Bambino Club per i più piccoli
- > Noleggio sci moderni
- > Piste da fondo
- > Pista naturale per slittino
- > Pista da pattinaggio sul ghiaccio e campo da curling
- > Tante possibilità di alloggio e ristoro
- > Garanzia di piste ben innevate

huber

made for families!

rh

ritzailerhof







# Buona notte e sogni d'oro!

Tempo per rituali

Chi dei genitori non lo conosce: non appena è tempo per andare a nanna, alla principessa viene l'idea che non è per niente stanca e il principe si ricorda di finire la costruzione del trenino lego.

Spesso scaturiscono delle discussioni e siccome tutti la sera sono già stanchi, tali possono finire in reazioni di sfida.

Per evitare queste situazioni, vi proponiamo dei rituali che sono importanti e aiutano sia ai bimbi che ai genitori. In questo è consigliato stabilire dei tempi fissi in cui i bimbi vanno a nanna il cui ritardo deve essere raro ed eccezionale. Così il ritmo dei bimbi si adatta ai tempi di riposo e i piccini poi saranno veramente stanchi quando devono andare a letto. Un giorno attivo all'aperto è certamente anche un grande aiuto.

Anche il procedimento serale dovrebbe essere sempre lo stesso. Così i bambini in futuro già sapranno: dopo aver messo il pigiama, lavato i denti e il solletico fatto dalla mamma si va a nanna.

Nella camera letto dovete cercare di creare un'atmosfera di riposo e silenzio. Coccole e leggere una storia della buonanotte rilassa e i piccini si sentono protetti. Non dimenticare: decidete prima quanto verrà letto - "oggi solo una storia, però puoi scegliere te quale" - così si evitano altre discussioni. Buona notte!



## Racconti avventurosi

Il libro dei racconti del Family Hotel Huber contiene sette storie affettuose illustrate che rendono l'andare a nanna un rituale speciale e divertente.

Tutti i nostri ospiti ricevono tale libro come regalo, così avete un ricordo della vostra vacanza che potete portare a casa.

Datene un'occhiata!



**VIOLA**  
20 m<sup>2</sup> - 2 persone + culla  
da € 111,00 a persona e notte



**GENZIANA**  
22 m<sup>2</sup> - 2-3 persone  
da € 114,00 a persona e notte



**ROSA ALPINA**  
22 m<sup>2</sup> - 2-3 persone  
da € 118,00 a persona e notte

**AQUILEGIA**  
35 m<sup>2</sup> - 2-4 persone  
da € 132,00 a persona e notte



**GIGLIO**  
28 m<sup>2</sup> - 2-4 persone  
da € 125,00 a persona e notte



**SUITE MARIA**  
65 m<sup>2</sup> - 4-6 persone  
da € 172,00 a persona e notte

**PRIMULA**  
32 m<sup>2</sup> - 3-4 persone  
da € 128,00 a persona e notte



**STELLA ALPINA**  
40 m<sup>2</sup> - 3-4 persone  
da € 134,00 a persona e notte



**SUITE "KAISER"**  
60 m<sup>2</sup> - 4-6 persone  
da € 159,00 a persona e notte



**ARNIKA**  
50 m<sup>2</sup> - 3-5 persone  
da € 149,00 a persona e notte



**ERIKA**  
50 m<sup>2</sup> - 3-5 persone  
da € 146,00 a persona e notte

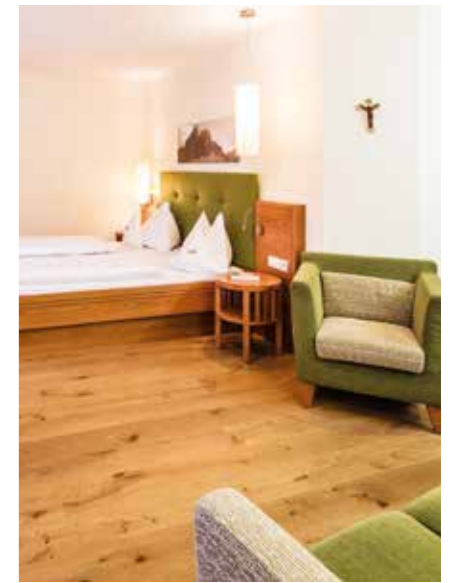


# Le oasi delle coccole del Huber

Spazio per tutta la famiglia

Qui un piccolo elenco delle nostre camere e suite. Prezzi, offerte e informazioni ulteriori troverete su [www.hotelhuber.com](http://www.hotelhuber.com)

**CARLINA**  
45 m<sup>2</sup> - 3-5 persone  
da € 142,00 a persona e notte





### Bebè

- 40 ore di assistenza per bebè a settimana
- Camere perfettamente attrezzate per ospitare bambini piccoli e bebè: culle e lettini, vasetti, riduttori per WC, bagnetti, sgabelli in bagno
- Piscina riservata ai piccoli con divertenti giochi d'acqua
- Piatti e posate colorate per bambini
- Seggioloni
- Bavaglino, materassini per fasciatoio, disegni da colorare
- Girello per bambini nella piscina
- Babyphone (via cellulare)
- Buffet dedicato ai più piccoli: latte di proseguimento Nestlé II, semolino, riso, pappa di verdure con carote, zucchine e patate, brodo vegetariano, pastina e ricotta, vasetti Hipp
- Noleggio di passeggini e zaini portabimbi
- Cucinotto per scaldare e preparare pappe aperto 24 ore su 24
- Fasciatoio o materassini

### Bambini & ragazzi

- Assistenza quotidiana per bambini dai 3 anni in poi; 70 ore a settimana
- 4 stanze da gioco (500 m²)
- Parco giochi all'aperto
- Parco mezzi per bambini con tricicli
- Spettacoli per bambini tutte le settimane
- Teatro con schermo gigante
- Grande parco avventura con tende indiane
- Biliardo, calcio balilla e tavolo da gioco Fun4four
- Playstation 4 & Nintendo Wii
- Serate al falò
- Chillout-Lounge
- Spazi e attività per ragazzi durante le vacanze
- Discoteca per bambini
- Misure di sicurezza dentro e fuori casa
- Softplay area

# 100 % Huber inclusive

Un'offerta imbattibile



### Piaceri per il palato - all-inclusive-soft

- Ricca prima colazione a buffet e "posta del mattino" con le proposte del giorno
- Buffet all'ora di pranzo con pietanze leggere e ampia scelta di insalate
- Gelato per bambini a pranzo e a cena
- Cena con menu di 5 portate a scelta
- Buffet di insalate con vari condimenti e dressing
- Cena di gala a lume di candela
- Serata tirolese con specialità dell'Alto Adige
- Buffet di dolci e formaggi
- Buffet pomeridiano di torte fatte in casa, caffè e tè
- Serata italiana
- Outdoor cucina di show per pizza & per fare del pane
- Juice Bar (6 succhi di frutta, acqua di sorgente e minerale) per bambini e adulti
- Cesto di frutta
- Pietanze per chi soffre di allergie (senza glutine o lattosio)
- Ogni sera selezione di formaggi nostrani e internazionali
- 1 colazione con spumante a settimana
- 1 colazione contadina a settimana
- 1 grande buffet di formaggi a settimana con il junior chef Simon
- Tavolo riservato ai bambini
- 1 degustazione vini a settimana con chef Franz (a pagamento)



### Outdoor

- Deposito attrezzatura sci
- Noleggio di slittini e bob
- Noleggio di bastoni, zaini e passeggini per le vostre escursioni
- Maso avventura Ritzailer con fienile dei giochi
- Deposito biciclette
- Noleggio di mountain bike (gratis)
- Noleggio di e-bike (a pagamento)
- AlmencardPlus (in estate)
- Escursioni guidate per famiglie
- **NUOVO!** Parco Sole Giatschberg e Praco Avventura Jochtal per tutta la famiglia
- Camp esplora natura e campo calcio in periodi predefiniti
- **NUOVO!** Escursione alla nostra baita

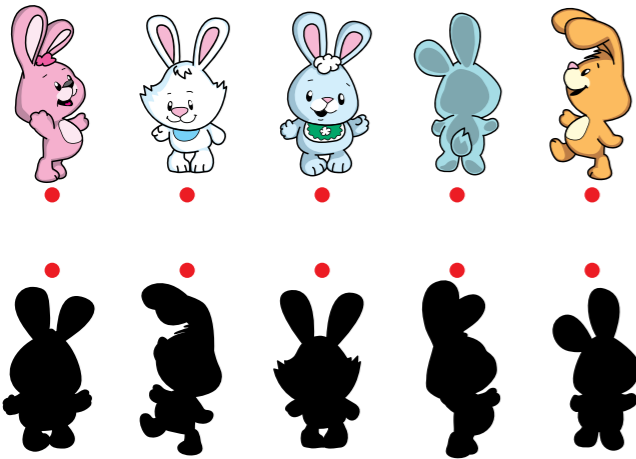


### Wellness

- Mondo spa & benessere
- Piscina interna riscaldata con infinity pool e vista panoramica sulle Dolomiti (120 m²)
- Sauna dress-on per famiglie (65° C)
- Lettini massaggianti nella piscina esterna
- Piscina per bambini (34° C) con giochi divertenti d'acqua
- Scivolo gigante di 45 m con illuminazione e misuratore di velocità
- Palestra con attrezzi cardio e fitness di ultima generazione
- **Sauna finlandese**
- **Sedie a sdraio infrarosse**
- **Bio Sauna alle erbe**
- **Bagno turco agli aromi** Novità 2019
- **Vasca a immersione**
- **Spazio all'aperto per rinfrescarsi**
- **Fontana del ghiaccio**
- **Piccolo Snackbar**
- Solarium
- Accappatoi per adulti
- Sauna lounge
- Pool lounge con caminetto (piccola fonte di calore a vista)
- Lettini massaggianti nella piscina esterna
- 1 volta alla settimana sauna notturna

### E inoltre ...

- Posto macchina in garage
- Stazione di ricarica Tesla + tipo 2
- Lavanderia (con gettoni da 5,00 €)
- Asciugabiancheria (gratis)
- Angolo per stirare
- Asciugacapelli per costumi da bagno
- Internet W-Lan gratuito nell'ingresso e nelle camere
- Servizio navetta a pagamento
- **Membro di Familienhotels Südtirol-Alto Adige e Familotel**



**Gioco delle ombre**

Quale ombra appartiene a quale coniglietto?

Abbina i punti!











**Pagine del divertimento**

per pensare e colorare

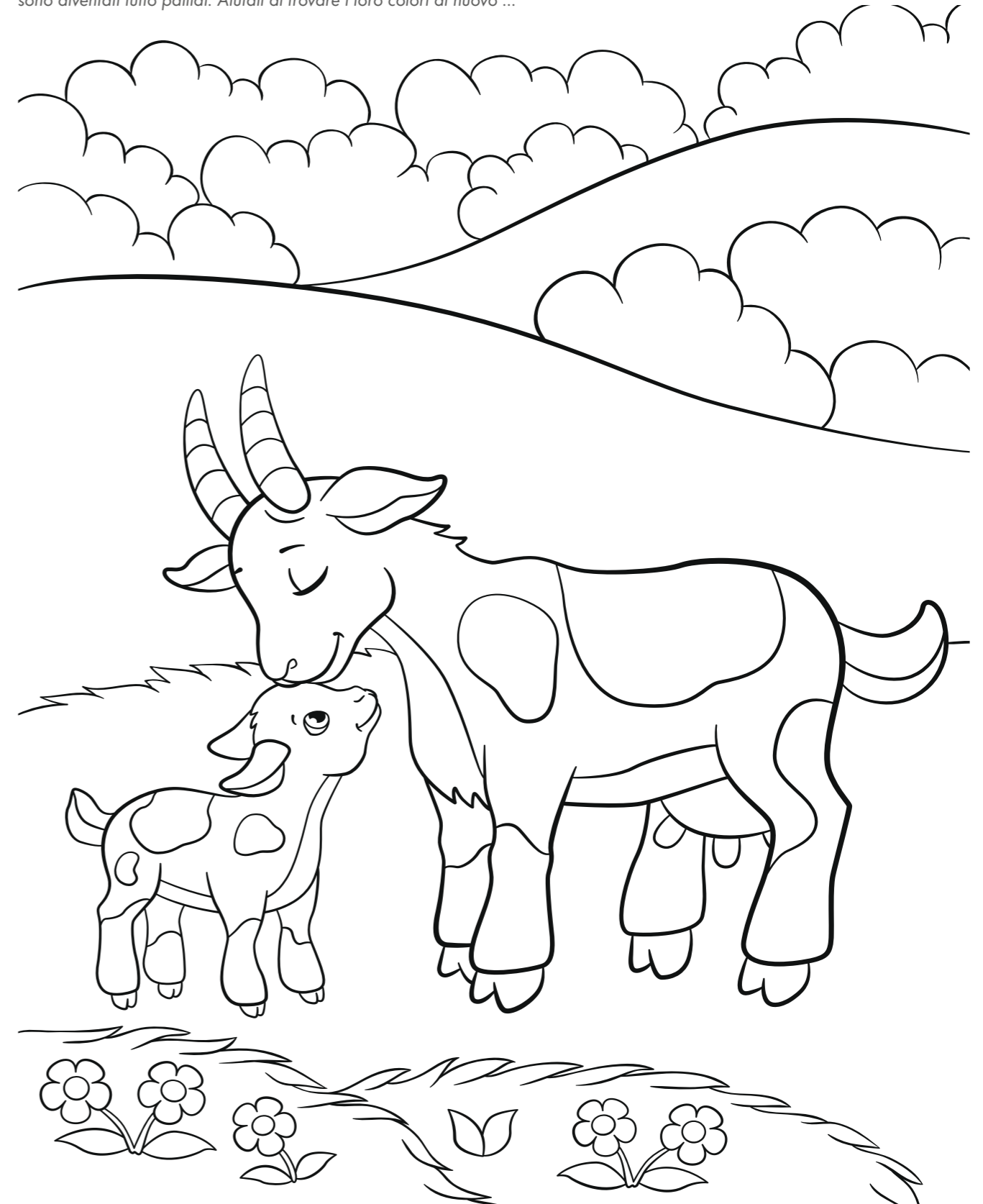
**Dipingere con numeri!**

Completa gli esercizi matematici dei campi e dipingili con il colore del risultato!

2 = 	5+1	4+3	3+3	2+4	9-1	4+2	3+5	5+1
3 = 	6+1	5+3	6+2	1+5	6+2	6+3	2+7	2+6
4 = 	7-1	1+7	7+2	5+4	6+3	1+4	6-1	8+1
5 = 	2+5	9-3	10-1	3+1	4+1	7-2		
6 = 	1+5	4+4	1+2	5-2	2+3			
7 = 	5+2	7+1	6+2	5-1	4-2	2+1	9-5	3+6
8 = 	8-1	8-1	6-3	4-2	2+1			
9 = 	3+4	8-2	4+5	5-3	1+3	5+4		
	1+6	3+4	8-2	3+5	2+2	1+8	10-2	
	9-2	4+2	2+6	3+3	5+3	1+7	9-1	

**Mamma capra e il suo capretto**

sono diventati tutto pallidi. Aiutali di trovare i loro colori di nuovo ...





made for families!

Family Hotel Huber • Famiglia Stolz • Via della Chiesa 4 • I-39037 Valles/Rio di Pusteria • Alto Adige  
tel. 0472 547 186 • fax 0472 547 240 • info@hotelhuber.com  
[www.hotelhuber.com](http://www.hotelhuber.com)

**FAMILIEN**  
**HOTELS**  
Südtirol – Alto Adige



**familotel**<sup>®</sup>  
URLAUB AUF FAMILISCH