prokulus
★★★★ Superior

WOCHENPROGRAMM

01. NOVEMBER - 07. NOVEMBER 2015

Herzlich Willkommen
im Familien- & Wellnesshotel Prokulus!

Wir freuen uns, Sie in unserem Haus zu verwöhnen
und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt.

Prokulus Informationen	S. 02
Tagesprogramm	S. 03 - 08
Schwimmschule	S. 09
Saunaaufgüsse und geführte Wanderungen	S. 10
Fitnessprogramm	S. 11
Gymnastik- und Fitnessraum	S. 12
Informationen zum Fitnessprogramm	S. 13
Tennis	S. 14
Radfahren und Bikeprogramm	S. 15 - 16

Viele weitere Infos, Wanderungen zum Download, Ausflugstipps, das aktuelle Menü, Wetter usw. finden Sie in unserem GuestNet unter prokulus.guestnet.info

ÖTZIBIKE ACADEMY
Naturns bei Meran · Südtirol

sunshine hotels.it

ALPINEWELLNESS

Meraner Land
ALPIN-MEDITERRANES LEBENSGEFÜHL
IL FASCINO DELLA VITA ALPINA
THE ALPINE–MEDITERRANEAN WAY OF LIFE

SÜDTIROL

PROKULUS INFORMATIONEN

Essenszeiten

von	07:30 - 10:30 Uhr	**Frühstücksbuffet** mit Bio-Ecke, natürlichen Produkten, Teebar und frischen Eierspeisen
von	14:00 - 16:30 Uhr	**Nachmittagsjause** mit Salaten, Suppen, warmen Gerichten, kleinen Imbissen und Kuchen
von	19:00 - 20:30 Uhr	**Abendessen** mit 5-7 Gänge-Menü, Auswahlmenü, Galadinner, Themenabenden
		Dem Genuss des Dinners ist keine zeitliche Begrenzung gesetzt.

„Sunshine Saunaoase“ im Prokulus

von	12:00 - 19:30 Uhr	**für Sie geöffnet**
von	12:00 - 15:30 Uhr	**Familiensauna**
ab	15:30 - 19:30 Uhr	**nur für Erwachsene**

Es erwarten Sie: finnische Sauna, Soledampfbad, Kräutersauna, Laconium, Eisbrunnen, Whirlpool und ein Ruheraum mit Wasserbetten

„Aquagarden Saunalandschaft“ im 1. Stock

von 11:00 - 19:30 Uhr **für Sie geöffnet**

Es erwarten Sie: Infrarot-Sole-Sauna, Lehmsauna, finnische Outdoor Panorama Sauna, Tauchbecken, Kneippbecken sowie Eisbrunnen

Die **Relaxzonen** mit Getränkebar, Schwebeliegen, Kuschelnester mit Panoramablick und die **Sonnenterasse im 1. Stock nur für Erwachsene** sind den ganzen Tag für Sie geöffnet.

WICHTIG: Alle Saunen sind aus hygienischen Gründen textilfreie Zone. Wir bitten Sie ein Handtuch auf die Bank zu legen. Kein Schweiß aufs Holz!

Wasserwelten

von	07:15 - 19:30 Uhr	im **Aquagarden** für Sie geöffnet
um	07:30 Uhr	**frischer Kaffee für Frühschwimmer** im Aquagarden Hallenbad
von	07:15 - 20:30 Uhr	im **Prokulus** für Sie geöffnet

Aus Hygienegründen darf das Bad nur mit Badeschuhen betreten werden.
Buggies/Kinderwagen bitte vor dem Wellnessbereich parkieren. Danke!
Wir bitten Sie, Ihre Kinder darauf hinzuweisen, sich ruhig im Schwimmbad für die Erwachsenen zu verhalten (bitte nicht springen!).
Das 25 m Sportbecken ist den Erwachsenen und "Schwimmern" vorbehalten.
Unser Solebad im Aquagarden ist den Ruhesuchenden vorbehalten.
Wir bitten um Verständnis, dass das Toben und Reinspringen nicht gestattet ist.

Beauty Oase im Prokulus

von 08:00 - 19:00 Uhr **für Sie geöffnet**

Exklusive Behandlungen für Damen, Herren und Paare
sowie tolle Wellnessangebote für Kids und Teenies.

Gerne stehen Ihnen unsere Mitarbeiter für Termine und Informationsgesprächen zur Seite.
Das vielfältige Angebot entnehmen Sie der Beautybroschüre auf Ihrem Zimmer.

Zeitungsservice

Gerne besorgen wir Ihnen Ihre persönliche Zeitung zum Frühstück. Füllen Sie hierzu das vorgesehene Formular in Ihrem Zimmer aus oder geben Sie an der Rezeption Bescheid.
Einige Tageszeitungen und Zeitschriften finden Sie in unserer Bibliothek neben der Rezeption.

SONNTAG, 01. NOVEMBER 2015

10:00 Uhr – Katholischer Festgottesdienst mit Kirchenchor

in der Pfarrkirche St. Zeno in Naturns

10:30 - 16:30 Uhr – Führung im Erlebnismuseum archeoParc - Besucherwerkstatt Tierzahnanhänger

Tierzähne wurden in der Steinzeit gerne als Schmuckstücke, Jagdtrophäen oder Schutzamulette getragen.
Stellen Sie Ihre Geduld und Ihr Geschick unter Beweis: durchbohren Sie einen Fuchszahn nur mit Hilfe eines Feuersteinbohrers und fertigen einen „jungsteinzeitlichen" Talisman!
Feuermachen wie Ötzi im Arbonhaus | Bogen schießen am Schießstand
Mehl mahlen auf der jungsteinzeitlichen Steinmühle | Brot backen am Lagerfeuer
Programmänderungen vorbehalten | Bei ungeeigneter Witterung entfällt z.B. das Bogenschießen

18:30 - 19:00 Uhr – Begrüßungscocktail

Wir laden Sie zum Welcomeaperitiv mit Familie Brunner an die Bar ein.
Sie erhalten nützliche Informationen zum Hotel und über Sehenswürdigkeiten in Südtirol.

Ausflugtipp – zu den Bozner Museen…

Schauen Sie der weltberühmten Gletschermumie Ötzi im ***Archäologiemuseum Südtirol*** in die Augen.
Erfahren Sie im ***Naturkundemuseum*** u.a. wie sich die Dolomiten, eines der schönsten Gebirge der Welt, aus dem Urmeer erhoben haben oder staunen Sie über die moderne und zeitgenössische Kunst im ***Museion***.

…zum Schloss Trauttmansdorff - Einzigartige Gartenwelten mit Touriseum in Meran…

Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff in Meran erstrecken sich auf einer Fläche von 12 Hektar in Form eines natürlichen Amphitheaters über einen Höhenunterschied von 100 Metern. Das eröffnet beeindruckende Perspektiven auf exotische Gartenlandschaften sowie atemberaubende Ausblicke auf die umliegende Bergwelt und die Kurstadt Meran.
In über 80 Gartenlandschaften blühen und gedeihen verschiedenste Pflanzen aus aller Welt.
Egal ob Jung oder Alt, Botanikexperte oder Laie, die Gärten von Schloss Trauttmansdorff sind ein einzigartiger Mix aus botanischem Garten und Freizeitattraktion. Vielfältige Erlebnisstationen, eindrucksvolle Themengärten, Künstlerpavillons und thematisch verwandte Fauna machen aus den Gärten von Schloss Trauttmansdorff, die auch bequem zu Fuß von Meran aus erreicht werden können, eine bunte Erlebniswelt.
Das ***Touriseum, das Landesmuseum für Tourismus,*** vermittelt originell 200 Jahre Tourismusgeschichte in Tirol und Meran.
Öffnungszeiten von 09.00 bis 17.00 Uhr (letzter Einlass um 16.00 Uhr)

…oder für alle Kunstliebhaber

Anlässlich des 50. Todestages von Alois Kuperion findet bei Kunst Meran eine große Retrospektive über das Leben und Werk des Vinschger Wandermalers statt.
Kuperion war seit den frühen 1950er-Jahren fester Bestandteil der Meraner Kunstszene. Es gelang ihm, auf völlig eigenständige Art eine abstrakte Malerei zu entwickeln, deren Farbensinn, Intuition, Komposition und Unbekümmertheit die abstrakten Anstrengungen vieler Zeitgenossen übertraf und für eine ganze Reihe einheimischer Künstler prägend war. Dank 40 privater Leihgeber ist es gelungen, mehr als 100 seiner besten Werke in der Ausstellung zu vereinen. Das Kulturreferat der Gemeinde Meran ist Herausgeber einer umfangreichen Monografie mit neuen biografischen Erkenntnissen, rund 100 Farbabbildungen und zahlreichen historischen Fotos.
Öffnungszeiten Dienstag bis Sonntag 10.00 bis 18.00 Uhr | *Kunst Meran im Haus der Sparkasse, Laubengasse 163, Meran*

MONTAG, 02. NOVEMBER 2015

07:00 - 14:00 Uhr – Sealamorkt - Traditioneller Allerseelenmarkt in Glurns

Aus allen Teilen des Landes reisen die Menschen zu diesem Markt, sodass die Stadt einem wilden Ameisenhaufen gleicht. Neben den traditionellen Waren gibt es auch noch ein paar Tiere, wie Schafe und Ziegenböcke.
Die Gasthäuser schließen dort bereits um 17.00 Uhr

10:00 Uhr – Panoramawanderung zum Kennenlernen von Naturns und seinen Angeboten

Bei einer leichten Kurzwanderung erfahren Sie Interessantes über Land und Leute, sowie über Wander- und Freizeitmöglichkeiten in und um Naturns. | ***Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard*** | ***Dauer*** ca. 2,5 Stunden
Treffpunkt beim Tourismusbüro Naturns | Gutes Schuhwerk und Regenschutz | ***Keine Anmeldung erforderlich***

10:00 Uhr – Besuch auf dem Biobauernhof Oberniederhof in Unser Frau im Schnalstal

Auf spielerische Art und Weise wird Ihnen der Weg der Milch vom Euter bis zur Ladentheke nahe gebracht.
Hier können Sie Tiere hautnah erleben und Selbstgemachtes verkosten.
Treffpunkt beim Oberniederhof in Unser Frau Nr. 34, Schnalstal | ***Teilnahmegebühr*** € 6,00/Person
Dauer ca. 2 Stunden | ***Anmeldung bis am Vorabend erforderlich***

10:00 Uhr – Wander- und Bikeshuttle Nörderberg

Keine Lust auf die schmalen und steilen Bergstraßen in Südtirol?
Jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag bringt Sie ein Shuttle-Kleinbus unkompliziert und günstig von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl. Wahlweise bringt Sie ein Shuttle von Kreuzbrünnl wieder zurück nach Naturns.
Treffpunkt Bushaltestelle Naturns | ***Abfahrt*** 10.00 Uhr | ***Kosten*** € 8,50/Person | ***Bikemitnahme*** +€ 3,50
Abfahrt Kreuzbrünnl 16.00 Uhr | ***Anmeldung bis am Vorabend erforderlich***

10:00 Uhr – Rad Genuss Tour „Genießen am Goldrainer See“

Strecke Naturns-Staben-Tschars-Kastelbell-Latsch-Goldrainer See-Latsch-Kastelbell-Naturns
Fahrzeit 3 Stunden | ***Höhenmeter*** 80m | ***Länge*** 230km | ***Treffpunkt*** Ötzi Bike Academy Shop
Teilnahmegebühr € 5,00/Person | ***Anmeldung bis am Vorabend erforderlich***

14:30 - 16:00 Uhr – Kutschenfahrt durch die Obstgärten von Schlanders

Kutschenfahrt mit dem Bio-Apfelbauer Erich durch die umliegenden Obstgärten
mit Informationen rund um den alternativen Obstbau.
Kosten € 12,00/Person, und € 6,00 für Kinder bis 14 Jahre | ***Treffpunkt*** beim Tourismusverein Schlanders
Anmeldung bis 18.00 Uhr am Vorabend erforderlich

15:00 - 17:00 Uhr – Offener Nachmittag am Mountainbike-Techniktrainingsplatz

Nutzen Sie den Parcour um Ihre Technik zu verbessern und mehr Sicherheit am Bike zu erlangen.
Tipps und Infos zu den Touren und dem Programm erhalten Sie von den professionellen Guides der Ötzi Bike Academy.
Keine Anmeldung erforderlich

21:00 Uhr – 11. Rieslingtage Naturns - Abendverkostung im Berggasthof Unterstell mit Peter Dipoli

Peter Dipoli ist Winzer, Weinhändler und Gründer der „Freien Weinbauern Südtirols“
und gilt hier als „Weinpapst“ schlechthin. Seine Leidenschaft gilt Weinen, die Terroir, Habitat und Jahrgang bestmöglichen Ausdruck verleihen. In Naturns können Sie mit ihm seine Weine im Wintergarten vom Berggasthof Unterstell verkosten, mit grandiosen Ausblick auf das nächtliche Naturns inklusive!
Teilnahmegebühren (inkl. Seilbahn) € 12,00/Person
Abfahrt der Seilbahn 21.00 Uhr | ***Anmeldung bis am Vorabend erforderlich***

DIENSTAG, 03. NOVEMBER 2015

07:30 - 12:00 Uhr – Bauernmarkt in Lana

Bauern bieten beim Bauernmarkt am Rathausplatz in Oberlana ihre eigenen Erzeugnisse zum Verkauf an, wie Obst und Gemüse, Speck und Wurstwaren.

10:00 Uhr – „Apfelführung mit Biss“

Wir laden Sie zu einer Apfelverkostung und Führung durch die Obstwiesen beim Schupfer Hof in Naturns ein, wo Sie Edith Schweitzer über das Apfelland Südtirol informiert.
Erfahren Sie alles über diese Symbolfrucht für Vitalität und Gesundheit.
Start beim Tourismusverein | ***Dauer*** ca. 2 Stunden | ***Anmeldung bis am Vorabend erforderlich***

10:00 Uhr – Bike Shuttle von Naturns bis nach Glurns (45 km) oder Graun (60 km) am Reschensee

Ein Luxus-Bus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad bis nach Glurns oder nach Graun, am Reschensee.
Radeln Sie auf der Panorama-Bike-Tour entlang des "Vinschgauer Radweges" zurück nach Naturns.
Treffpunkt um 9.45 Uhr am Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang | ***Abfahrt*** um 10.00 Uhr
Kosten bis nach Glurns: Erwachsene € 13,50, Kinder (ab 6 Jahre) € 10,50
bis nach Graun: Erwachsene € 18,50, Kinder (ab 6 Jahre) € 15,50
Kindersitze, Körbe und E-Bike-Batterien müssen für den Transport von den Rädern abmontiert werden.
Anmeldung bis am Vorabend erforderlich

10:00 Uhr – Wander- und Bikeshuttle Freiberg

Ein Shuttle bringt Sie und wahlweise Ihr Bike bis Prabant bzw. Freiberger Säge (Wanderer).
Von dort abgehend können Sie herrliche Wanderungen unternehmen oder das neue Mountainbike-Gebiet erkunden.
Treffpunkt Bushaltestelle Zentrum Naturns | ***Abfahrt*** 10.00 Uhr | ***Kosten*** € 8,00/Person | ***Bikemitnahme*** + € 3,50
Anmeldung bis am Vorabend erforderlich

19:00 Uhr – 11. Rieslingtage Naturns - Galadinner im Hotel Prokulus ****s in Naturns

Ausschließlich während der Rieslingtage haben Gäste und Einheimische die Möglichkeit die sogenannten Rieslingdinners zu genießen. Es erwartet Sie ein exquisites Rieslingmenü mit passender Weinbegleitung.
Diese Woche sind WIR die Gastgeber.

Ausflugtipp – zur Eisenbahnwelt in Rabland…

Größte digitale Modelleisenbahnanlage Italiens auf 1.000 m² Erlebnis-Anlage auf 3 Etagen.
Die Grundlage für die Ausstellung bildet die umfangreiche Sammlung von Modelleisenbahnen, die mit über 20.000 Stück, zu den größten Privatsammlungen Europas zählt. Die größte Faszination der Eisenbahnwelt geht von den beeindruckenden Miniaturlandschaften aus, die im Maßstab 1:87 (H0) nachgebaut ist, mit zahlreichen Details und interaktiven Elementen. Ein wirklich toller Familienausflug in der Eisenbahnwelt Rabland endet dann in einer Ecke, wo sich kleine und große Besucher selbst austoben dürfen.| ***Öffnungszeiten*** bis 08. November von 10.00 - 17.00 Uhr | *Montag geschlossen*

…oder zum Schreibmaschinenmuseum Peter Mitterhofer in Partschins

Mitten im historischen Dorfkern der malerischen, nahe Meran gelegenen kleinen Ortschaft Partschins befindet sich das Schreibmaschinenmuseum.
Mit rund 2000 Exemplaren erzählt das Museum heute auf eindrucksvolle Weise die Geschichte der Schreibmaschine, angefangen mit der Erfindung Peter Mitterhofers im Jahr 1864 bis hin zu den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts, als die Schreibmaschine immer mehr in den Schatten des Computers trat und endgültig verdrängt wurde.
Öffnungszeiten dienstags 10.00 - 12.00 Uhr

MITTWOCH, 04. NOVEMBER 2015

10:00 Uhr – Zeitreise durch die 700-jährige Kultur- und Hofgeschichte Oberniederhofes

Bewundern Sie Tiere, welche vom Aussterben bedroht sind, lernen Sie Arbeitsweisen früher und heute kennen, verkosten Sie am Hof hergestellte Bio-Produkte.
Treffpunkt beim Oberniederhof in Unser Frau Nr. 34, Schnalstal | ***Dauer*** ca. 2 Stunden
Teilnahmegebühr € 6,00/Person | ***Anmeldung bis am Vorabend erforderlich***

10:00 Uhr – Wander- und Bikeshuttle Nörderberg

Keine Lust auf die schmalen und steilen Bergstraßen in Südtirol?
Jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag bringt Sie ein Shuttle-Kleinbus unkompliziert und günstig von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl. Wahlweise bringt Sie ein Shuttle von Kreuzbrünnl wieder zurück nach Naturns.
Treffpunkt Bushaltestelle Naturns | ***Abfahrt*** 10.00 Uhr | ***Kosten*** € 8,50/Person | ***Bikemitnahme*** +€ 3,50
Abfahrt Kreuzbrünnl 16.00 Uhr | ***Anmeldung bis am Vorabend erforderlich***

10:00 Uhr – 11. Rieslingtage Naturns - Weinreise Weingut Kornell in Siebeneich

Der „räthische Wein“ war schon bei den römischen Kaisern besonders beliebt.
Nicht auszuschließen, dass der ein oder andere Tropfen auf den Böden das heutigen Weinguts Kornell angebaut wurde.
Zahlreiche archäologische Funde bezeugen den bereits vorchristlichen Weinanbau in dieser Gegend.
Heute wird das Weingut von Florian Brigl geleitet, der aus einer der ältesten Winzerfamilien Südtirols stammt.
Zusammen mit seinem jungen Team schafft er einige der spannendsten und besten Weine Südtirols.
Teilnahmegebühren € 19,00/Person (inkl. Shuttle) | ***Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption***

12:30 Uhr – Besichtigung des Hofschanks Brandhof mit eigener Käserei am Nörderberg

Hier wird der Käse noch liebevoll von Hand hergestellt und im eigenen Keller gelagert.
Sie erfahren alles rund um diese runde Köstlichkeit und können anschließend den Käse selbst verkosten.
Treffpunkt am Hofschank Brandhof, Nörderberg Naturns | ***Teilnahmegebühr*** 8,00/Person (ohne Getränke)
Keine Anmeldung erforderlich | *Samstag Ruhetag*

15:00 Uhr – Bikeshuttle von Meran nach Naturns

Lernen Sie Meran mit Ihrem Fahrrad kennen, radeln Sie durch das herrliche Burggrafenamt und entspannen Sie nach dieser Radtour durch das Passeiertal auf der Kurpromenade. Ein Shuttle-Kleibus bringt Sie dann ganz unkompliziert mit Ihrem Fahrrad wieder zurück nach Naturns. | ***Treffpunkt*** beim Thermenbusplatz/Piavestraße
Kostenbeitrag Erwachsene € 9,00 und Kinder (6 - 14 Jahren) € 8,00 | ***Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption***

16:00 Uhr – Bauernbrennerei Brunnerhof in Staben/Naturns

Von der Frucht zum Edeldestillat. Erfahren Sie alles zum Thema Erbhöfe, geschlossene Höfe und natürlich die Kunst der Schnapsbrennerei. Abschließend Verkostung der hofeigenen Schnäpse am Hof.
Treffpunkt direkt am Brunnerhof | ***Dauer*** ca. 1,5 Stunden | ***Kosten*** € 9,00/Person
Anmeldung bis am Vorabend erforderlich

Tipp – Genussmarkt PUR Südtirol - ein Feinschmeckermarkt der besonderen Art

Typische Produkte aus Südtirol zum Verkosten und für zuhause. Der erste Genussmarkt Südtirols mit Erlebnisgastronomie bietet rund 1.400 lokale Produkte, die sich durch hohe Qualität und beste Preise auszeichnen und ausschließlich von heimischen Bauern bezogen werden. Dort können Sie zum Beispiel edle Weine oder erfrischenden Apfelsaft probieren, begleitet von einer typischen Brettljause mit Speck, Käse und Südtiroler Schüttelbrot. Zu finden ist der Genussmarkt PUR Südtirol mit Bar im **Meraner Kurhaus**.

DONNERSTAG, 05. NOVEMBER 2015

10:00 Uhr – Bike Shuttle von Naturns nach Glurns (45km) oder Graun (60km) am Reschensee

Ein Luxus-Bus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad bis nach Glurns oder nach Graun, am Reschensee.
Radeln Sie auf der Panorama-Bike-Tour entlang des "Vinschgauer Radweges" zurück nach Naturns.
Treffpunkt um 9.45 Uhr am Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang | ***Abfahrt*** um 10.00 Uhr
Kosten bis nach Glurns: Erwachsene € 13,50, Kinder (ab 6 Jahre) € 10,50
bis nach Graun: Erwachsene € 18,50, Kinder (ab 6 Jahre) € 15,50
Kindersitze, Körbe und E-Bike-Batterien müssen für den Transport von den Rädern abmontiert werden.
Anmeldung bis am Vorabend erforderlich

10:00 Uhr – Wander- und Bikeshuttle Nörderberg

Keine Lust auf die schmalen und steilen Bergstraßen in Südtirol?
Jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag bringt Sie ein Shuttle-Kleinbus unkompliziert und günstig von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl. Wahlweise bringt Sie ein Shuttle von Kreuzbrünnl wieder zurück nach Naturns.
Treffpunkt Bushaltestelle Naturns | ***Abfahrt*** 10.00 Uhr | ***Kosten*** € 8,50/Person | ***Bikemitnahme*** +€ 3,50
Abfahrt Kreuzbrünnl 16.00 Uhr | ***Anmeldung bis am Vorabend erforderlich***

10:00 Uhr – Rad Genuss Tour „Wein und Genuss am Kalterer See“

Strecke Bikeshuttle bis Sigmundskron-Sigmundskron-Eppan-Kalterer See-Auer-Sigmundskron
Treffpunkt Ötzi Bike Academy Shop | ***Fahrzeit*** 3 Stunden | ***Höhenmeter*** 200m | ***Länge*** 37km
Kosten € 5,00/Person (+ Shuttle) | ***Anmeldung bis am Vorabend erforderlich***

15:00 - 19:30 Uhr – Eröffnung Merano Wine Festival

Vom 05. bis zum 10. November dreht sich im Meraner Kurhaus alles um Wein und höchste Kulinarik.
Wein-Produktion und Wein-Genuss – seit 1992 inszeniert Helmuth Köcher zu diesem Thema im Meraner Kurhaus eine Welt der sinnlichen Erlebnisse und Geschmacksabenteuer.
Das ***Merano Wine Festival*** war das Erste dieser spektakulären Art und geht über jede Messe weit hinaus. Es avancierte zu einem der international exklusivsten Anlässe für Fachleute und Gourmets aus aller Welt – Treffpunkt und Kontaktbörse für Medien, Kultur und High Society, um sich den exzellentesten Geschmacksfreuden zu widmen.
Über 300 Kellereien und rund 100 Gastronomiebetriebe aus Italien sowie rund 150 Weinproduzenten aus aller Welt werden von Wine Hunter Helmuth Köcher jedes Jahr persönlich eingeladen.
Informationen an der Rezeption

15:30 Uhr – Weinführung am Weingut Unterortl

Weingut Unterortl: Wie ein Adlerhorst hängt das Weingut Unterortl an den Südhängen unter Schloss Juval.
Eigentümer Reinhold Messner und die Pächter Martin & Gisela Aurich haben das Weingut seit 1992 gemeinsam aufgebaut.
Dank des einzigartigen Mikroklimas werden hier Weine mit einem ganz besonderen Charakter ausgebaut.
Erfahren Sie vom Winzer persönlich Wissenswertes und die Besonderheiten des Bergweinbaus in Südtirol und im Besonderen in Naturns. Anschließend besichtigen Sie den Keller und verkosten vier ausgezeichnete Weine.
Treffpunkt am Weingut Unterortl | ***Teilnahmegebühr*** € 9,00/Person | ***Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption***

20:00 Uhr – 11. Rieslingtage Naturns - Wine & Music

Entspannte Musik und Rieslinge aus der ganzen Welt - Das sind die Zutaten für einen schönen Abend.
Es spielt „Bayou Side“ in der Sportbar Naturns. Die drei Herren spielen hauptsächlich Eigenkompositionen.
Der Einfluss aus Blues, Country und Jazz erinnert an die amerikanische Traditionsmusik um den Mississippi.
Eintritt frei

FREITAG, 06. NOVEMBER 2015

08:00 - 12:30 Uhr – Großer Wochenmarkt in Meran

Am Praderplatz, nähe Bahnhof, in der Andreas-Hofer-Straße und entlang der Meinhardstraße.
Jeden Freitag herrscht in Meran am Bahnhofsgelände ein reges Markttreiben. Ein richtiger italienischer Markt mit frischem Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Käse, wunderbaren Blumen, Bekleidung zu Schnäppchenpreisen, aber auch für anspruchsvollere Bedürfnisse. | *Wir empfehlen den Markt früh am Morgen zu besuchen (gute Zug- & Busverbindungen)*

10:00 Uhr – Bikeshuttle „Holy Hansen“

Ein Bikeshuttle bringt Sie zum Einstieg des Trails am Schlanderser Nörderbergs, der unter Mountainbikern bereits jetzt Kultstatus erreicht hat. | ***Treffpunkt*** Bushaltestelle Naturns | ***Kostenbeitrag*** € 15,00/Person (Biketransport inklusive)
Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

15:00 Uhr – Bikeshuttle von Meran nach Naturns

Lernen Sie Meran mit Ihrem Fahrrad kennen, radeln Sie durch das herrliche Burggrafenamt und entspannen Sie nach dieser Radtour durch das Passeiertal auf der Kurpromenade. Ein Shuttle-Kleibus bringt Sie dann ganz unkompliziert mit Ihrem Fahrrad wieder zurück nach Naturns. | ***Treffpunkt*** beim Thermenbusplatz/Piavestraße
Kostenbeitrag Erwachsene € 9,00 und Kinder (6 - 14 Jahren) € 8,00 | ***Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption***

17:00 Uhr – 11. Rieslingtage Naturns - Weinverkostung im Hotel Prokulus ****s in Naturns

Was ist eigentlich Wein, wie wird er hergestellt- und vor allem: Wie kann man ihn am besten genießen?
Die Chefs und Sommeliers der Hotels in Naturns sind allesamt Weinliebhaber und laden in den hauseigenen Weinkeller. Neben Erklärung zum Weinland Südtirol und der lokalen Sortenvielfalt kommt die Praxis beim Verkosten selbstverständlich auch nicht zu kurz.
Beginn 17.00 Uhr | ***Teilnahmegebühr*** € 17,00/Person | ***Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr erforderlich***

SAMSTAG, 07. NOVEMBER 2015

08:00 - 12:00 Uhr – Bauernmarkt in Meran

Meraner Altstadt, in der Galileistraße mit Lebensmitteln und Blumen

08:30 - 13:00 Uhr – Wochenmarkt in Naturns

Am Rathausplatz mit einer großen Auswahl an heimischen Produkten, Bekleidung für jede Geldbörse, Lederwaren, Käse, Speck etc.

Familienausflug – Pferde erleben am Villhof

Einfach nur "oben sitzen" genügt Ihnen nicht? In der Reitschule Vill wird Ihnen individuell und mit viel Freude neben der gängigen Reitpraxis auch das theoretische Hintergrundwissen vermittelt.

Pony- oder Hafirunde
Dauer 30 Minuten
Preis € 12,00

Reitunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene mit Ausritt
Dauer 30 Minuten
Preis ab € 20,00

Longe und Einzelunterricht
Preis 35,00 Euro

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

SCHWIMMSCHULE MIT SCHWIMMLEHRERIN ANDREA

UNSER ANGEBOT AN SCHWIMMKURSEN FÜR DIESE WOCHE

Schwimmkurs 1 (3 - 5 Jahre)
***Wassergewöhnung* und Einführung in die Schwimmtechnik**

Wir erlernen die flache Körperlage im Wasser, den Kraulbeinschlag als natürliche Bewegung, wie man "Blubberbläschen" im Wasser macht, wie man Arme im Wasser bewegt, um besser vorwärts zu kommen und das Reinspringen ins Wasser mit den Füßen voran, nicht Kopfsprung.

Montag	08:45 - 09:30 Uhr
Dienstag	08:15 - 09:00 Uhr
Mittwoch	08:20 - 09:05 Uhr
Donnerstag	11:00 - 11:45 Uhr
Freitag	09:15 - 10:00 Uhr

Anschließend Diplomverleihung

Kosten
- bei 2 Kindern € 45,00/Kind - 5 Tage á 1/2 h = 2 1/2 h
- bei 3 Kindern € 45,00/Kind - 5 Tage á 3/4 h = 3 3/4 h
- bei 4 Kindern € 36,00/Kind - 5 Tage á 3/4 h = 3 3/4 h

Schwimmkurs 2 (ab 5 Jahre)
Erlernen des Brustschwimmens

Als Erstes lernt ihr die flache Körperlage im Wasser und den Beinschlag vom Brustschwimmen. Anschließend lernt ihr die Armbewegung, wie das Fröschlein, und wenn es gut klappt mit Arm - und Beinbewegung, dann beginnen wir Luft aus den Schwimmflügeln rauszulassen.

Montag	10:00 - 11:00 Uhr
Dienstag	10:30 - 11:30 Uhr
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr
Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr
Freitag	10:00 - 11:00 Uhr

Anschließend Diplomverleihung

Kosten
- bei 2 Kindern € 82,00/Kind - 5 Tage á 1 h = 5 h
- bei 3 Kindern € 57,00/Kind - 5 Tage á 1 h = 5 h
- bei 4 Kindern € 45,00/Kind - 5 Tage á 1h = 5 h

INFORMATIONEN

Bei der Buchung angemeldeter Kinder, müssen sich bis zum Anmeldeschluss nochmals an der Rezeption melden - Danke!
Bitte Schwimmflügel und Badetuch mitbringen!

Gerne bieten wir Ihnen auch **Einzelunterricht** an:

Kosten	
€ 29,00	eine Stunde
€ 23,00	45 Minuten
€ 17,00	30 Minuten

Auf Anfrage auch Kraul- und Schwimmtechnik-Verbesserungs-Kurs möglich!
Weitere Infos erhalten Sie an der Rezeption.

SAUNAAUFGÜSSE

Montag, 02. November 2015
17:00 Uhr **Saunaaufguss** mit Gerald im ***AQUAGARDEN (Outdoorsauna)***

Dienstag, 03. November 2015
17:00 Uhr **Saunaaufguss** mit Gerald ***AQUAGARDEN (Outdoorsauna)***

Mittwoch, 04. November 2015
17:00 Uhr **Saunaaufguss** mit Gerald ***AQUAGARDEN (Outdoorsauna)***

Donnerstag, 05. November 2015
17:00 Uhr **Saunaaufguss** mit Gerald ***AQUAGARDEN (Outdoorsauna)***

Freitag, 06. November 2015
17:00 Uhr **Saunaaufguss** mit Gerald ***AQUAGARDEN (Outdoorsauna)***

GEFÜHRTE WANDERUNGEN MIT GERALD

Gute Wanderschuhe und Regenschutz erforderlich (den wir hoffentlich nicht brauchen werden)

MONTAG, 01.11.2015 – HERBSTWANDERUNG AM KASTELBELLER SONNENBERG MIT PICKNICK

Mit den Privatautos (wir schließen uns zu Fahrgemeinschaften zusammen) fahren wir bis nach Kastelbell, von dort weiter zum Trumsberg bis zum Ortlhof (1500m). Rechts vom Ortlhof steigen wir auf dem Steig Nr. 4 zum Hof Hochpardach auf. Je nach Kondition geht unser Weg weiter zu Stieralm (2106m). Es bietet uns immer wieder eine herrliche Aussicht auf die Ortlergruppe, den Talboden im Vinschgau und Blick zu den Dolomiten.
Nach einer gemütlichen Rast wandern wir zurück zum Parkplatz.
Start 10.00 Uhr vor dem Hotel Sonnenhof
Retour ca. 15.30 Uhr
Fahrtzeit bis nach Kastelbell ca. 25 Minuten (ca. 15 km)
Gesamtgehzeit ca. 3 ½ Stunden

DONNERSTAG, 05.11.2015 - HERBSTWANDERUNG IM SCHNALSTAL ZU DEN FINAILHÖFEN

Wir fahren mit den Privatautos (wir schließen uns zu Fahrgemeinschaften zusammen) bis ins Schnalstal nach Vernagt am Stausee. Von dort wandern wir über den Raffeinhof in Richtung der Finalhöfe (höchste Kornhöfe Südtirols). Von dort genießen wir den herrlichen Blick auf den Stausee und die umliegende Bergwelt.
Nach einer kleinen Rast wandern wir um den Stausee zurück zum Ausgangspunkt.
Start 10.00 Uhr vor dem Hotel Sonnenhof
Rückkehr um ca. 15.30 Uhr
Gesamtgehzeit ca. 3 ½ Stunden

UNSER FITNESSPROGRAMM FÜR DIESE WOCHE

SONNTAG, 01. NOVEMBER 2015
17:10 - 17:40 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:45 - 18:30 Uhr **Step Aerobic/Zumba Step** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 - 19:00 Uhr **Zumba Teenies** (11 bis 14 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

MONTAG, 02. NOVEMBER 2015
08:30 - 09:15 Uhr **Qi Gong „Nei yang gong“** im Aquagarden Gymnastikraum
09:30 - 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad
15:50 - 16:20 Uhr **Aquafitness** im Prokulus Hallenbad
16:00 - 16:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
16:30 - 17:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:05 - 17:45 Uhr **Bauch-Beine-Po Training** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 - 18:30 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 - 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenies** (9 bis 13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

DIENSTAG, 03. NOVEMBER 2015
08:30 - 09:15 Uhr **Qi Gong „Nei yang gong“** im Aquagarden Gymnastikraum
09:20 - 09:50 Uhr **Little Athletics** (5 und 6 Jährige) im Aquagarden Gymnastikraum
09:50 - 10:20 Uhr **Power Kids** (7 bis 9 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum
10:00 - 12:00 Uhr **Nordic Walking** Treff im Fitnessraum Aquagarden
15:00 - 16:00 Uhr **Erklärung der Fitnessgeräte** im Fitnessraum Aquagarden
15:50 - 16:20 Uhr **Aquafitness** im Prokulus Hallenbad
16:00 - 16:45 Uhr **Mein gesunder Rücken** im Aquagarden
16:30 - 17:00 Uhr **Aqua Zumba** im Aquagarden
17:05 - 17:45 Uhr **Stretching** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 - 18:30 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 - 19:00 Uhr **Zumba Kids** (7 bis 10 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

MITTWOCH, 04. NOVEMBER 2015
08:30 - 09:15 Uhr **Qi Gong „Nei yang gong“** im Aquagarden Gymnastikraum
10:00 - 12:00 Uhr **Nordic Walking** Treff im Fitnessraum Aquagarden
16:00 - 16:45 Uhr **Yoga Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
16:30 - 17:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:05 - 17:45 Uhr **Bauch-Beine-Po Training** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 - 18:30 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 - 19:00 Uhr **Zumba Teenies** (11 bis 14 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

DONNERSTAG, 05. NOVEMBER 2015
08:15 - 08:45 Uhr **Mini Gym** (18 Monate bis 2,99 Jahre) im Kinderclub
08:30 - 09:15 Uhr **Qi Gong „Nei yang gong“** im Aquagarden Gymnastikraum
08:45 - 09:15 Uhr **Eltern Kind Turnen** (3 und 4 Jährige) im Kinderclub
09:30 - 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad
16:00 - 16:45 Uhr **Beweglichkeit in der Hüfte** im Aquagarden Gymnastikraum
16:35 - 17:05 Uhr **Aquafitness** im Prokulus Hallenbad
17:15 - 17:45 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:50 - 18:30 Uhr **Body Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 - 18:55 Uhr **Zumba Kids Junior** (4 bis 6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

FREITAG, 06. NOVEMBER 2015
08:30 - 09:15 Uhr **Qi Gong „Nei yang gong“** im Aquagarden Gymnastikraum
10:00 - 12:00 Uhr **Nordic Walking** Treff im Fitnessraum Aquagarden
16:00 - 16:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
16:30 - 17:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:05 - 17:45 Uhr **Bauch-Beine-Po Training** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 - 18:30 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 - 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenies** (9 bis 13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

GYMNASTIK- UND FITNESSRAUM IM AQUAGARDEN

Öffnungszeiten 08.00 - 20.00 Uhr

Fitness und Vitalität tanken mit Profi-Betreuung und einer Menge Spaß!
Erholen und regenerieren auf sanfte Art und Weise. Es erwartet Sie ein individuelles Training der Extraklasse.
Andrea, unsere geprüfte Sporttrainerin, stellt individuelle Programme für Groß und Klein zusammen.
Das Well-Fit-Programm können Sie täglich und kostenlos in Anspruch nehmen:

Das Fit & Fun- Programm gehört zu den Inklusivleistungen und lässt keine Wünsche offen. Freuen Sie sich über mehr Energie und Lebensfreude. Die Fitness-Experten im Prokulus zeigen Ihnen, wie Sie die Stöcke beim Nordic Walking durch die herrliche Südtiroler Landschaft richtig einsetzen und mit welchen Übungen Sie Ihr Wohlbefinden, die Rückenmuskulatur und vieles mehr stärken.

Unser **Fitnessraum** ist auf 250m² mit hochwertigen Technogym Cardiogeräten, Kraftmaschinen und Kurzhanteln ausgestattet. | ***Benutzung der Geräte auf eigene Gefahr*** | *Zutritt ab 16 Jahren*

POWER PLATE - FIT IN REKORDZEIT

Sicherlich haben auch Sie den Wunsch gesund, fit und schlank zu sein – doch lässt Ihnen Ihr Alltag ausreichend Zeit, diesen Zielen nachzugehen? Mangelt es Ihnen auch an der nötigen Zeit, um etwas für sich, Ihren Körper und Ihre Gesundheit zu tun?
Mit 10 Minuten Power Plate statt 1½ Std. schweiß-treibendem Training können Sie Ihre persönlichen Ziele angehen: Bodyforming, Muskeltraining, Gewichtsreduktion, Anti-Cellulite Programme, Entspannungsmassagen bis hin zur Prävention von Prävention von Rückenschmerzen.

Das ***Geheimnis der Power Plate*** liegt in ihrer Funktionsweise. Power Plate übersetzt, heißt „Kraft-Platte“: Durch multidimensionale Schwingungen , sehr angenehme Vibrationen werden im Körper natürliche Muskelreflexe ausgelöst. Das steigert die Muskelkraft und verbessert die Beweglichkeit sowie die Durchblutung der Haut. Das Gerät wird in Studios, bei Ärzten und im Profisport genutzt, um möglichst alle Muskelschichten effektiv zu stimulieren.

Die ersten positiven Effekte treten in der Regel einige Tage nach den Anwendungen ein. Etliche wissenschaftliche Studien, die mit der Original Power-Plate durchgeführt wurden, zeigen durchwegs positive Resultate.
*Nicht umsonst werben viele Prominente, Sportler und Mediziner aus Überzeugung für **Power Plate**.*

1 Münze € 8,00 für 8 Minuten | 6 Münzen € 46,00 à 8 Minuten

Power Plate Personal Coaching

30 Minuten	€ 42,00
3 x 30 Minuten	€ 99,00

KURZE INFORMATIONEN ZUM FITNESSPROGRAMM

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät wie Schwimmnudel, Disc, Gürtel, Hanteln, Aqua-Bike und Kick-Box-Handschuhen angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Das moderne Aquafitness-Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert und beinhaltet etliche Aerobic- und Pilates-Elemente. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der Pilates-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genützt werden. Menschen, die Pilates trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

Qi Gong oder ChiKung ist die Bezeichnung für das Meditations- und Bewegungssystem das sich über 5000 Jahre in China entwickelt hat. Es liegen mehr als 3500 wissenschaftliche Untersuchungen vor, welche die positiven Auswirkungen der zum Teil uralten Übungen auf Körper und Psyche bestätigen. Qi Gong umfasst Bewegungen, Atemtechniken, Visualisierungen und Achtsamkeitsübungen sowie verschiedene Meditationstechniken. Von außen betrachtet sieht Qi Gong aus wie langsame Tai-Chi ähnliche Bewegungen. Qi Gong ist ein innerer Weg zu mehr Gelassenheit und Bewusstsein.
Es hilft dem Praktizierenden persönlich zu reifen und zu seiner wahren Natur zu erwachen.

Step Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, die von einem Aerobic-Trainer vorgeführt werden, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Stretching von „to stretch“ heißt dehnen oder strecken. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden anhaltend statisch gedehnt. Statisch bedeutet, dass die Dehnungsstellung einige Zeit beibehalten wird. Durch regelmäßiges Stretchen bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig. Des weiteren dient Stretching der Erwärmung. Die Muskulatur kann mit Hilfe eines gut durchgeführten Stretchingprogramms auf die eigentliche sportliche Belastung vorbereitet werden.

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness Workout der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung abzielen, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, Beine, Arme, Körpermitte sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper, das Herz fördern.
Wer Spaß haben möchte ist hier richtig!

AUFSCHLAG - VOLLEY - TENNIS IM PROKULUS

Mit dem Tenniscamp vis-à-vis, ermöglichen wir Ihnen einen genialen Angebots Mix!
Als Partner der European Tennis Academy trainieren Sie wie die Profis!

Mental - Match - Play Tennis Specials

MMP Gold (für alle Spielstärken geeignet) | EUR 350,- pro Person
- 10 Stunden Gruppentraining in einer homogenen Gruppe
- Teilnahme am Spezialtraining für Aufschlag/Return
- "Get Together" Turnier am Sonntag
- 1 Privatstunde mit Videoanalyse
- Schlägertest mit den neuesten Head Modellen
- 10% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

MMP Silber (für alle Spielstärken geeignet) | EUR 250,- pro Person
- 8 Stunden Gruppentraining in einer homogenen Gruppe
- Teilnahme am Spezialtraining für Aufschlag/Return
- "Get Together" Turnier am Sonntag
- 1 Privatstunde
- Schlägertest mit den neuesten Head Modellen
- 5% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

MMP Bronze (für alle Spielstärken geeignet) | EUR 160,- pro Person
- 6 Stunden Gruppentraining in einer homogenen Gruppe
- "Get Together" Turnier am Sonntag
- Schlägertest mit den neuesten Head Modellen
- 5% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

MMP Junior (für Kinder und Jugendliche von 11 - 16 Jahren mit Turnierlizenz) | EUR 200,- pro Person
- 10 Stunden Gruppentraining in einer homogenen Gruppe
- "Get Together" Turnier am Sonntag
- Schlägertest mit den neuesten Head Modellen
- 5% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

MMP Kids (für Kinder von 6 - 12 Jahren, spielend Tennis erlernen) | EUR 140,- pro Kind
- 7,5 Stunden Gruppentraining in einer homogenen Gruppe (4 bis 8 Kinder)
- Schnuppertennis am Sonntag

MMP Einzel Privatstunde | EUR 60,- inkl. Platzmiete
- 60 Minuten
- Platzmiete
- Schlägertest mit den neuesten Head Modellen
- Auf Wunsch Einsatz von MMP Musik und Video

MMP Semi Privatstunde | EUR 39,- inkl. Platzmiete pro Person
- 60 Minuten
- Platzmiete
- Schlägertest mit den neuesten Head Modellen
- Auf Wunsch Einsatz von MMP Musik und Video

Für alle MMP Wochenkurse gilt
Die Kurse finden in Gruppen mit 4 Teilnehmer und einem ETA-Trainer auf einem Platz statt (Ausnahme MMP Kids).
Bei 3 Teilnehmern erhöht sich der Kurspreis um 15% pro Person.
Bei 2 Teilnehmern verkürzen sich die Stunden des Gruppentrainings von 10 auf 7,5, von 8 auf 6 und von 6 auf 4,5 Stunden.
Bei einem Teilnehmer wird der Kurspreis in Privatstunden umgewandelt.

Für Tennis Privat Stunden auf unserem hauseigenem Tennis-Sandplatz
erhalten Sie nähere Informationen an der Rezeption

Kursanmeldung und Platzreservierung an der Rezeption

BIKEN UND RADFAHREN

BIKEVERLEIH (Helme sind neben dem Lift frei erhältlich)

Alle Räder im Bikeraum stehen Ihnen zur freien Verfügung.
Die Schlüssel erhalten Sie an der Rezeption.

Räder vom Prokulus:

Trekking-Räder:	Nr. 20 - 29:	Damen mit/ohne Kindersitzvorrichtung
	Nr. 31 - 37:	Herren mit/ohne Kindersitzvorrichtung
	Nr. 1 - 3:	Erwachsenen-Rad mit Kinder-Anhänger
Kinderräder:	Nr. 40-41:	16 Zoll (4 - 7 Jahre)
	Nr. 42-44:	20 Zoll (6 - 9 Jahre)
	Nr. 45-48:	24 Zoll (8 - 12 Jahre)
Mountainbike Erw.:	Nr. 50-51:	Rahmengröße 43 (Körpergröße 1,52 - 1,65 m)
	Nr. 52:	Rahmengröße 46 (Körpergröße 1,65 - 1,78 m)
	Nr. 53-58:	Rahmengröße 48 (Körpergröße 1,79 - 1,86 m)
	Nr. 59-60:	Rahmengröße 52 (Körpergröße 1,80 - 1,90 m)

Ebenso können Sie die 2 E-Mountainbikes ausleihen
€ 10,00 für den halben Tag
€ 20,00 für den ganzen Tag

FÜR EINE SICHERE TOUR
Sie erhalten ein **Notfallset**
mit Pumpe, Schlauch und Reifenheber
gegen eine Kaution von € 30,00 an der Rezeption.

Räder vom Hotel Tyrol
Am Holzrad neben der TYROL-Rezeption sind die Schlüssel erhältlich.
Bitte tragen Sie sich in der Liste ein.

GEFÜHRTE BIKETOUREN DER ÖTZI BIKE ACADEMY

Täglich können Sie an den geführten Biketouren der Ötzi-Bike Academy teilnehmen.
Die Touren werden in 2 verschiedenen Leistungsgruppen abgehalten.

Das Programm mit den jeweiligen Tourbeschreibungen finden Sie auf Seite 16 und die genaue Beschreibung der Tour (nummeriert) finden Sie in der Bikemappe auf Ihrem Zimmer oder an der Rezeption.
Für die Anmeldung der Touren wenden Sie sich jeweils bis 21.00 Uhr des Vorabends an die Rezeption.

Montags 09.35 - 10.15 Uhr findet ein Biketreff mit Informationen zu Touren bei der Ötzi Bike Academy statt.
Eine Anmeldung ist nicht notwendig

Kosten für die geführten Biketouren
€ 20,00 Mountain- & E-Biketouren
€ 5,00 Genusstouren (Preise jeweils ohne Shuttle)

ÖTZI BIKE ACADEMY
Naturns bei Meran · Südtirol

Autorisierungskey für Ötzi Bike APP: 37018184

Wochenprogramm vom **02.11. bis 07.11.15**

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	----------	Bike- Info bei der Ötzi Bike Academy	-------	--------	9.45 Uhr	10.15 Uhr	Ötzi Bike Academy	Klaus	Kostenlos
	MTB 01	Techniktraining (Grundkurs)	ca. 20	ca.200	10.15 Uhr	ca.14 Uhr	Ötzi Bike Academy	Daniel	20 €
	MTB 38	Schloss Annaberg Tour	46	750	9.30 Uhr	15 Uhr	Ötzi Bike Academy	Markus	20 €
	Genuss 102	Genießen am Goldrainer See	35	200	10.15 Uhr	14 Uhr	Ötzi Bike Academy	Luis	5 €
	MTB 04	Offener Nachmittag am Techniktrainingsplatz mit Infos zu Touren und Programm. Möglichkeit zu einer kleinen Testrunde!			Von 15 bis 17 Uhr		Techniktrainingsplatz	Luis	Kostenlos
Dienstag	MTB 02	Techniktraining (Advanced)- mittlere Stufe	ca. 20	300	9.30 Uhr	ca.14 Uhr	Ötzi Bike Academy	Klaus	20 €
	MTB 16	Partschinser Bikerunde (Vormittagsrunde)	22	300	9.30 Uhr	12 Uhr	Ötzi Bike Academy	Ernst	20 €
	MTB 15	Enduro Bike Event	ca. 30	400	14 Uhr	17 Uhr	Ötzi Bike Academy	Ernst	20 € + 15 € Bikeshuttle
	RR 204	Tisens – Prissian Tour	65	800	10 Uhr	14 Uhr	Ötzi Bike Academy	Joachim	20 €
	RR 201	Mendelpass- Gampenpass Tour	125	1.950	9 Uhr	16 Uhr	Ötzi Bike Academy	Karl	20 €
Mittwoch	MTB 19	Südtirols Süden Trailtour	40	1.200	9 Uhr	16 Uhr	Ötzi Bike Academy	Klaus	20 € + 10 € Bikeshuttle
	MTB 20	Südtirols Süden Seen Tour light	38	550	9 Uhr	16 Uhr	Ötzi Bike Academy	Ernst	20 € + 10 € Bikeshuttle
	E- MTB 301	E- Bike Tour Juval	15	400	10 Uhr	13 Uhr	Ötzi Bike Academy	Oskar	20 € 30 € inkl. E-MTB
Donnerstag	MTB 01	Techniktraining (Grundkurs)	ca. 20	ca.200	10.00 Uhr	ca.14 Uhr	Ötzi Bike Academy	Daniel	20 €
	MTB 03	Techniktraining für Fortgeschrittene	30	400	10 Uhr	15 Uhr	Ötzi Bike Academy	Freddi	20 € + 15 € Bikeshuttle
	Genuss 104	Wein und Genuss am Kalterer See	37	200	9.30 Uhr	15 Uhr	Ötzi Bike Academy	Luis	5 € + 10 € Bikeshuttle
Freitag	MTB 47	Naturnser Sonnenberg Tour Special	33	1.700	9.30 Uhr	15.30 Uhr	Ötzi Bike Academy	Freddi	20 €
	MTB 48	Naturnser Sonnenberg Tour Special light	22	500	10 Uhr	15 Uhr	Ötzi Bike Academy	Klaus	20 € + 12 € Bikeshuttle
Samstag	MTB 18	Hausbergrunde	22	800	9.30 Uhr	15 Uhr	Ötzi Bike Academy	Franz	20 €