



prokulus  
★★★★ Superior



# WOCHENPROGRAMM.

12. AUGUST - 18. AUGUST 2018

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 WANDERUNG	S. 10
FITNESSPROGRAMM	S. 11
INFORMATIONEN ZUM FITNESSPROGRAMM	S. 12
GYMNASTIK- UND FITNESSRAUM	S. 13
TENNIS	S. 14
RADFAHREN UND BIKEPROGRAMM	S. 15 - 16

Viele weitere Informationen, Wanderungen, Ausflugstipps, das aktuelle Menü, Wetter usw. finden Sie auch auf unserer Homepage unter [www.prokulus.it](http://www.prokulus.it)

## **NEU! BOWLING IM HOTEL PROKULUS. SPASS FÜR DIE GESAMTE FAMILIE.**

Nutzen Sie unsere neue Attraktion im Tiefparterre (Stammhaus) gegen Gebühr.  
Informationen und Anmeldung an der Rezeption.

### **#MeinProkulus**

Post your special Prokulus moments

[www.prokulus.it](http://www.prokulus.it)

# PROKULUS INFORMATIONEN.

## ESSENSZEITEN.

**Frühstücksbuffet** 07.30 - 10.30 Uhr mit allen erdenklichen Gaumenfreuden für jeden Geschmack.

**Nachmittagsbuffet** 14.00 - 16.30 Uhr mit Salaten, Antipasti, warmen Gerichten und Süßem aus unserer Patisserie.

**Abendessen** 19.00 - 20.30 Uhr mit 5- bis 8-gängigem Vital- und Wahlmenü, Galadinner, Themenabenden.

Dem Genuss des Dinners ist keine zeitliche Begrenzung gesetzt.

## SUNSHINE SAUNAOASE IM PROKULUS.

Es erwarten Sie: Finnische Sauna, Sole-Dampfbad, Kräuter-Biosauna, Laconium, Eisbrunnen, Whirlpool, orientalischer Ruheraum und eine Ruheoase mit Wasserbetten. | **Öffnungszeiten** 15.00 - 19.30 Uhr

**Familiensauna** 15.00 - 16.30 Uhr und mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr

## AQUAGARDEN SAUNALANDSCHAFT IM 1. STOCK. ADULTS ONLY.

Es erwarten Sie: Infrarot-Sole-Kabine, Lehmsauna, Tauchbecken, finnische Outdoor Panorama Sauna, Dampfsauna, Erlebnisduschen, Tauchbecken, Kneippbecken sowie Eisbrunnen, Sole- und Whirlpool auf der Sonnenterrasse und eine Ruheoase mit Bio-Sauna im Kinderbereich. | **Öffnungszeiten** 14.00 - 19.30 Uhr | ab 11.00 Uhr nur finnische Sauna

Die Relaxzonen mit Getränkbar, Schwebeliegen, Kuschelnestern und Wasserbetten mit Panoramablick und die Sonnenterrasse zum Entspannen im 1. Stock (only adults) 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.

Aus Hygienegründen darf das Bad nur mit Badeschuhen betreten werden. Buggys/Kinderwägen bitte vor dem Wellnessbereich parkieren. Wir bitten Sie, Ihre Kinder darauf hinzuweisen, sich im Schwimmbad ruhig zu verhalten.

Wir bitten um Verständnis, dass das Toben und Reinspringen nicht gestattet ist. Eltern haften für Ihre Kinder.

**REIFENRUTSCHE Aquagarden** 11.00 - 13.30 Uhr und 15.00 - 18.30 Uhr

**WELLENRUTSCHE Aquagarden** 11.00 - 13.30 Uhr und 15.00 - 18.30 Uhr

**ERLEBNISRUTSCHE Prokulus Freibad** 10.30 - 12.30 Uhr und 13.00 - 18.00 Uhr

**Sunshine Badewelten (STAMMHAUS)** mit Erlebnisfreibad und 50m Riesenrutsche, Sprudelpilz, Hot-Whirlpool, großzügiger Liegebereich, Indoorpool und separates Erlebniskinderhallenbad mit Piratenschiff, Wasserspielen und Babybecken; Ruheraum mit Wasserbetten, Saunabereich mit 4 verschiedenen Saunen, Eisbrunnen, Whirlpool und Ruheoase.

**Öffnungszeiten** 07.30 - 20.30 Uhr

**Aquagarden Wasserwelten (AQUAGARDEN)** mit In- und Outdoor Infinity-Pool mit Schwimmschleuse, 25m Sportbecken (nur für Erwachsene und „Schwimmer“), Solebecken mit Sprudelliegen (für Ruhesuchende), Kinderhallenbad mit Wikingerschiff, Wasserattraktionen und Ruheoase, 70m Reifenrutsche und 30m Outdoor-Wellenrutsche. Relax Pur im adults only -Bereich im 1. Stock, mit 4 Saunavarianten, Sonnenterrasse, verschiedenen Ruheräumen und Sole- und Relaxwhirlpool zum Entspannen unter freiem Himmel. | **Öffnungszeiten** 07.15 - 19.30 Uhr

## BEAUTY OASE IM PROKULUS.

Verwöhnen Sie Ihren Körper mit Beautybehandlungen, ganzheitlichen Schönheitsprogrammen oder entspannenden Wohlfühlpaketen zum Vorzugspreis. Unser SPA-Team berät Sie gerne. Für Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an die Beautyabteilung oder an die Rezeption. Die von Ihnen in Anspruch genommenen Leistungen werden auf Ihre Zimmerrechnung gebucht. | **Öffnungszeiten** 08.00 - 19.00 Uhr

Bei kurzfristiger Stornierung werden 75% der gebuchten Behandlung in Rechnung gestellt. Bei Stornierung weniger als 1 Stunde vor dem Anwendungstermin/Nichterscheinen werden 100% des Anwendungspreises in Rechnung gestellt.

## ZEITUNGSSERVICE.

Gerne besorgen wir Ihnen Ihre persönliche Zeitung zum Frühstück. Füllen Sie hierzu das vorgesehene Formular in Ihrem Zimmer oder an der Rezeption aus und geben dieses ab. Die Kosten der bestellten Zeitung werden auf Ihr Zimmerkonto gebucht. Einige Tageszeitungen und Zeitschriften finden Sie in unserer Lounge neben der Rezeption.

## SONNTAG, 12. AUGUST 2018

### 08:00 - 20:00 Uhr – Fischen in der Stabner Lacke

Fischen für Nichtmitglieder und Urlaubsgäste. | **Öffnungszeiten** Samstag, Sonntag und an Feiertagen.

**Zu erreichen** mit dem Zug, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto

### 10:00 - 17:00 Uhr – Erlebnismuseum archeoParc im Schnalstal

Der archeoParc ist ein archäologisches Freilichtmuseum mit Besucherzentrum im Schnalstal/Unser Frau, welches sich Ötzi, dem Mann aus dem Eis widmet, wie er vor 5.300 Jahren gelebt hat und wo er gefunden wurde.

Diese Veranstaltungen sind im Eintrittspreis enthalten:

**Feuermachen wie Ötzi im Arbonhaus** | täglich von 11.00 bis 16.00 Uhr, zu jeder vollen Stunde | **Dauer** ca. 20 min

**Einbaum fahren am Steg** | täglich von 11.00 bis 16.00 Uhr, zu jeder vollen Stunde | **Dauer** ca. 10 min

**Bogenschießen am Schießstand** | täglich von 11.30 bis 15.30 Uhr, zu jeder vollen Stunde | **Dauer** ca. 30 min

**Mehlmahlen auf der jungsteinzeitlichen Steinmühle** | täglich von 11.30 bis 16.30 Uhr | **Dauer** ca. 10 min

**Brot backen am Lagerfeuer** | täglich von 11.30 bis 16.30 Uhr | **Dauer** ca. 20 min

**Besucherwerkstatt: Haselnusspfeifchens** | Seit wann der Mensch Klänge mit seinem Körper erzeugt, wissen wir nicht. Musikinstrumente wie Pfeifen, Flöten, Rasseln und Trommeln sind seit ca. 40.000 Jahren belegt. Unter Anleitung unserer Kulturvermittler fertigen Sie mit Hilfe eines Feuersteinstichels und eines Schleifsteins ein Pfeifchen aus einer Haselnusschale, wie es schon in der Steinzeit benutzt worden ist. | **Dauer** ca. 40 - 60 min | **Beginn** ab 11.30 Uhr, stündlich  
**Letzter Einlass** eine Stunde vor Abendschließung | **Im Eintrittspreis enthalten** | **Keine Anmeldung erforderlich**

**Führung: „Gegerbt und gewoben“** | Themenführung zur Kleidung des Mannes aus dem Eis und seiner Zeitgenossen in der Dauerausstellung. Mit Eric Wellenzohn, Kulturvermittler.

**Keine Anmeldung erforderlich** | **Beginn** 15.00 Uhr | **Kosten:** 2,00 € | **Parcours 1** | **Dauer:** ca. 60 min

### 10:00 - 18:00 Uhr – Ein Ausflug 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 **Museum**. In Bozen kommt jeder Museumsliebhaber auf seine Kosten. | **Montag Ruhetag**

### 14:00 - 18:00 Uhr – Familienausflug zum Jugend- und Erlebnisbahnhof in Staben bei Naturns

Dort erwarten die kleinen und großen Besucher zahlreiche Abenteuer: eine nostalgische Draisinenfahrt, eine Garteneisenbahn, eine Mini-Dampflokomotive und zwei Postwagone der Rätischen Bahn, in denen für das leibliche Wohl gesorgt wird. | **Wo?** Alter Bahnhof Schnalstal in Staben | **Freier Eintritt** | **Informationen an der Rezeption**



# MONTAG, 13. AUGUST 2018

## 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. 3 Stunden  
**Treffpunkt** beim Tourismusbüro Naturns | **Keine Anmeldung erforderlich** | Gutes Schuhwerk erforderlich

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

**Strecke** Naturns-Staben-Tschars-Kastelbell-Latsch-Goldrainer See-Naturns | **Treffpunkt** Ötzi Bike Academy Shop  
**Fahrzeit** 3 Std. | **Höhenmeter** 230 m | **Länge** 35 km | **Kosten** € 5,00/Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

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

Hier können Sie seltene Tierarten aus der Nähe erleben, alles Wissenswerte über die bäuerliche Kultur in Südtirol erfahren und Selbstgemachtes verkosten. | **Treffpunkt** um 09.50 Uhr bei der Raiffeisenkasse in Unser Frau  
**Teilnahmegebühren** € 7,00/Person | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption**

## 10:00 Uhr – Wander- und Bike Shuttle zum Nörderberg Naturns

Jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag bringt Sie ein Shuttle von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl. Wahlweise bringt Sie ein Shuttle von Kreuzbrünnl wieder zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** bei der Bushaltestelle Naturns  
**Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr | **Abfahrt Parkplatz Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**  
**Kosten pro Fahrt** für Erwachsene € 9,00 und für Kinder (6 - 14 Jahre) € 8,00 | **Bike Mitnahme** +€ 4,00

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

Nutzen Sie den Parcours um Ihre Technik zu verbessern und mehr Sicherheit am Bike zu erlangen.  
Der Techniktrainingsparcours steht den Gästen zur Besichtigung und Probe kostenlos zur Verfügung. Die Bikegäste können sich außerdem mit dem dort anwesenden Bikeguide über geführte Touren, Techniktrainings und Touren allgemein unterhalten und sich Informationen einholen. | **Kostenlose Teilnahme** | **Keine Anmeldung erforderlich**

## 17:00 Uhr – Meditation an besonderen Plätzen in Partschins

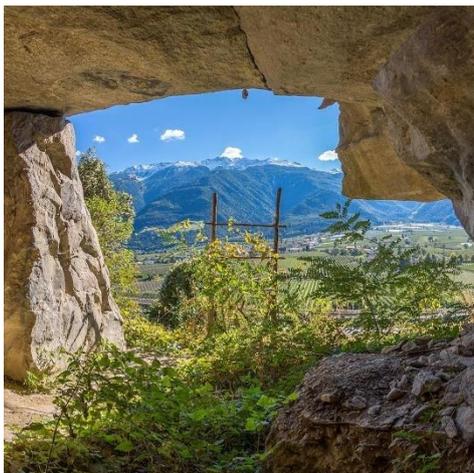
Entspannungsübungen mit der Gesundheitspsychologin Dr. Birgit Pixner Blaas. | **Dauer** ca. 1 Stunde  
**Treffpunkt** in Partschins, Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben | **Teilnahmegebühren** € 20,00 pro Person  
**Anmeldung bis Montag 12.00 Uhr an der Rezeption**

## ab 20:30 Uhr – Musikabend im Prokulus

Flotter Unterhaltungsabend mit Live Musik und Tanz an der Bar.

## Familienausflug – 3D-Bogenparcour in Katharinaberg Schnalstal

Mit Pfeil und Bogen ausgerüstet, begeben Sie sich, nach einer kurzen Einweisung, auf einen ca. 4 km langen Parcours. Die 20 schön in die Natur eingebetteten 3D-Ziele bieten ein abwechslungsreiches Schusserlebnis für die ganze Familie. Der Parcours ist recht anspruchsvoll zum Laufen, daher empfehlen wir festes Schuhwerk. Das Bogenschießen eignet sich für Kinder ab sieben Jahren. | **Anmeldung bis am Vorabend 20.00 Uhr an der Rezeption**



## **DIENSTAG, 14 AUGUST 2018**

### **09:30 Uhr - Auf Müllers Spuren - Vom Korn zum Mehl in Naturns**

Diese spannende und erlebnisreiche Veranstaltung an der Runster Mühle, am Naturnser Sonnenberg, fasziniert Klein und Groß! Es wird leicht ansteigend (ca. 30 Min.) zur Runster Mühle gewandert. Unterwegs werden spannende Geschichten und Sagen von Naturns erzählt. | **Geeignet** für Familien mit Kindern ab 7 Jahren. | **Treffpunkt** beim Tourismusverein  
**Rückkehr** ca. 12.00 Uhr | **Kostenlose Teilnahme** mit der Guest Card | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

### **10:00 - 12:00 Uhr – Apfelführung mit Biss in Naturns**

Wir laden Sie zu einer Apfelvekostung und Führung durch die Obstwiesen beim Schupfer Hof in Naturns ein, wo Sie Edith Schweitzer über das Apfelland Südtirol informiert. Erfahren Sie alles aus erster Hand über diese Symbolfrucht für Vitalität und Gesundheit. | **Treffpunkt** beim Tourismusverein | **Dauer** ca. 2 Stunden  
**Kostenlose Teilnahme** mit der GuestCard | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

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

Ein Shuttle 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 09.45 Uhr am Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang | **Abfahrt** um 10.00 Uhr  
**Kosten** bis nach Glurns/Graun: Erwachsene € 14,00/19,00 und Kinder (6 - 14 Jahre) € 11,00/16,00  
Kindersitze, Körbe und E-Bike-Batterien müssen für den Transport von den Rädern abmontiert werden.  
**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

### **10:00 Uhr – Wander- und Bike Shuttle Schartegg bei Kastelbell**

Ein Shuttle bringt Sie zum Parkplatz Schartegg am Kastelbeller Nörderberg. Dort ist der Ausgangspunkt für herrliche Wanderungen wie zur Marzoner Alm, Tablander Alm, zum Zirmtaler See oder weiter zum Naturnser Nörderberg. Mountainbiker können ausgehend vom Parkplatz Schartegg das Bike-Gebiet Nörderberg erkunden. | **Abfahrt** 10.00 Uhr  
**Treffpunkt** um 09.45 Uhr bei der Bushaltestelle Naturns | **Bike Mitnahme** +€ 4,00 | **Abfahrt Schartegg** 16.00 Uhr  
**Kosten pro Fahrt** Erwachsene € 9,00 und Kinder (6 - 14 Jahre) € 8,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

### **10:30 Uhr – Lama Erlebnis Tag „Lamas, Berge und Natur“ am Birchberg in Plaus**

Verbringen Sie einen unvergesslichen Tag mit den Pirchhof-Lamas vom Birchberg - mit Hof- und Weidebesichtigung, gemütlicher Lama-Wanderung mit Einkehr am Brandhof, spannenden Geschichten über Lamas, Berge und Natur und Lama-Führerschein für Kids. | **Treffpunkt** am Pirchhof | **Reine Gehzeit** ca. 1,5 - 2 Stunden | **Dauer** ca. 4 bis 5 Stunden  
**Kosten** für Kinder (4 bis 18 Jahre) € 10,00 und für Erwachsene € 20,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

### **16:00 Uhr – Besichtigung der Bauernbrennerei Brunnerhof in Staben bei Naturns**

Von der Frucht zum Edeldestillat. Erfahren Sie alles zum Thema Erbhöfe, geschlossene Höfe und natürlich zur Schnapsbrennerei. Verkosten Sie anschließend die hauseigenen Schnäpse. | **Treffpunkt** beim Brunnerhof  
**Dauer** ca. 1,5 Stunden | **Kosten** € 9,00/Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**



# MITTWOCH, 15. AUGUST 2018

## 09:00 Uhr Bücherflohmarkt in Naturns

**Wo?** Naturns Dorf im Saal der Bibliothek | **Beginn** 09:00 bis 11:00 Uhr und von 14:30 bis 18:30 Uhr

## ab 10:00 Uhr – Fest der Freiwilligen Feuerwehr Staben

Im Zentrum von Staben (nahe Naturns) mit Live-Musik und Südtiroler Spezialitäten.

## 10:00 Uhr – Wander- und Bike Shuttle zum Nörderberg Naturns

Ein Shuttle von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl. Und wahlweise wieder zurück nach Naturns.

**Treffpunkt** Bushaltestelle Naturns | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr | **Abfahrt Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr | **Bike Mitnahme** +€ 4,00  
**Kosten** € 9,00 für Erwachsene und € 8,00 für Kinder (6 - 14 Jahre) | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

## 10:00 Uhr – Shuttle von Naturns ins Pfoessental

Ein Shuttle bringt Sie von Naturns zum Parkplatz Vorderkaser und von dort auch wieder zurück nach Naturns. Sie können das reizvolle Pfoessental im Schnalstal erwandern. | **Abfahrt in Naturns** um 10.00 Uhr | **Abfahrt im Pfoessental** um 16.00 Uhr  
**Kosten** Hin- und Rückfahrt Erwachsene € 18,00 und Kinder € 13,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

## 17:30 Uhr Naturnser Kinderlachen

Mit Herbert und Mimi „Träumerland“ | **Beginn** um 17.30 Uhr | **Wo?** auf der Freilichtbühne Naturns | **Eintritt** € 5,00

## 15:00 Uhr – Bike Shuttle von Meran nach Naturns

Ein Shuttle bringt Sie von Meran mit Ihrem Fahrrad wieder zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** Thermenbusplatz/Piavestraße  
**Kosten** Erwachsene € 9,50 und Kinder (6 bis 14 Jahren) € 8,50 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

## 16:30 - 18:00 Uhr – Bike-Nachmittag der Ötzi Bike Academy für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren in Naturns

Freies Training am Technik-Trainingsplatz in Naturns. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren müssen in Begleitung eines Elternteils sein! | **Kosten** € 12,00 (direkt in bar bezahlen) | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

## 20:00 Uhr – Blues on the Street in Naturns

Live Konzert mit „Santana Tribute Band“ auf dem Burggräflerplatz Naturns, mit Gastronomie. | Freier Eintritt

## 21:00 Uhr Klassisches Konzert in Naturns

Unter freiem Himmel im Kirchhof der St. Prokulus Kirche mit dem Streichquartett „Kreativ Ensemble“ Werke von Johann S. Bach, Tommaso Albinoni und Antonio Vivaldi.

**Beginn** 21:00 Uhr | **Eintritt** frei | **Bei schlechtem Wetter findet das Konzert im Prokulus Museum statt.**



# DONNERSTAG, 16. AUGUST 2018

## 09:30 Uhr – Naturerlebniswanderung mit Führung im Pfossental: Urwüchsigkeit und Wildreichtum

Strecke Vorderkaser - Mitterkaser - Rableid Alm - Eishof - auf demselben Weg zurück | **Wegart** leichter Bergweg

**Treffpunkt** auf dem Parkplatz Vorderkaser im Pfossental | **Länge** ca. 11 km | **Höhenmeter** ca. 370 m

**Gehzeit** ca. 3,5 Std. | **Kosten** € 7,00/Person | **Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption**

## 09:30 - 12:00 Uhr – Kinderklettern in der Rockarena Meran

Großer Kletterspaß für Kinder und Jugendliche (6 - 14 J.) im Innen- und Außenbereich, professionellen Kletterlehrern.

**Kosten** € 6,00/Kind | **Dauer** ca. 2,5 Stunden | **Anmeldung innerhalb Dienstag, 31. Juli um 17.00 Uhr an der Rezeption**

## 10:00 Uhr – Abenteuer Lama Trekking in Tabland bei Naturns

Nehmen Sie an einer erlebnisreichen Familienwanderung mit den wuscheligen, absolut kinderfreundlichen Lamas teil.

**Reine Gehzeit** ca. 2 Std. (Getränke selbst mitbringen!) | **Dauer** ca. 4 bis 5 Stunden | **Treffpunkt** beim Kirchplatz Tabland

**Wegstrecke** ca. 3,5 km | **Kosten** Kinder € 16,00 und Erwachsene € 18,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

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

**Treffpunkt** um 09.45 Uhr am Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang | **Abfahrt** um 10.00 Uhr

**Kosten** bis nach Glurns/Graun: Erwachsene € 14,00/19,00 und Kinder (6 -14 Jahre) € 11,00/16,00

Kindersitze, Körbe und E-Bike-Batterien für den Transport von den Rädern abmontieren. | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

## 10:00 Uhr – Kultur- und Kunsthistorischer Spaziergang durch Naturns

Erfahren Sie alles über den berühmten „Schaukler“ in der Prokuluskirche und generell über Naturns von früher und heute.

**Kostenlose Teilnahme** mit der GuestCard | **Treffpunkt** beim Tourismusverein Naturns | **Keine Anmeldung erforderlich**

## 10:00 Uhr – Wander- und Bike Shuttle zum Nörderberg Naturns

**Treffpunkt** Bushaltestelle Naturns | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr | **Abfahrt Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr | **Bike Mitnahme** +€ 4,00

**Kosten** € 9,00 für Erwachsene und € 8,00 für Kinder (6 - 14 Jahre) | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

## ab 10:00 Uhr – Kinderschatzsuche durch Naturns

Die Suche kann beginnen, den ersten Hinweis gibt es im Tourismusbüro Naturns. Die Kids können die Familien-Such-Truppe von Spur zu Spur führen und die Erwachsenen helfen dabei. | **Kostenlose Teilnahme** | **Keine Anmeldung erforderlich**

## 15:30 Uhr – Weinführung mit Weinverkostung am Weingut Unterortl in Naturns

Bei einem spannenden Rundgang durch den Weinberg erfahren Sie vom Winzer viel Wissenswertes.

**Treffpunkt** am Weingut Unterortl | **Teilnahmegebühren** € 9,00/Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

## 17:00 - 19:00 Uhr – Weinverkostung im hauseigenen Weinkeller

Nutzen Sie die Gelegenheit - es wird sicherlich eine tolle nicht klassische Verkostung.

**Mindestteilnehmer** 5 Personen | **Verbindliche Anmeldung an der Rezeption** | **Kostenbeitrag** € 20,00 pro Person



## **FREITAG, 17. AUGUST 2018**

### **08:00 - 13:00 Uhr – Großer Wochenmarkt in Meran**

Ein besonderes Erlebnis für jedermann, der das Marktgetümmel gerne mag. In Meran am Praderplatz/Bahnhofsgelände, in der Andreas-Hofer-Straße und entlang der Meinhard-Straße bis zur Kreuzung mit der Otto-Huber-Straße.

### **08:00 Uhr – Geführte Klettersteigtour „Hoachwool“ in Naturns**

Sehr langer, schwieriger Klettersteig, steile Abschnitte mit ausgesetzten Querungen der nicht unterschätzt werden sollte. **Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Klettertechnik und gute Kondition werden vorausgesetzt!**

**Gehzeit 4 - 5 Stunden | Kosten € 90,00 pro Person | Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption**

### **09:30 - 12:00 Uhr – Kinderklettern in der Rockarena Meran**

Großer Kletterspaß für Kinder und Jugendliche (6 - 14 J.) im Innen- und Außenbereich, professionellen Kletterlehrern.

**Kosten € 6,00/Kind | Dauer ca. 2,5 Stunden | Anmeldung innerhalb Mittwoch, 01. August um 17.00 Uhr an der Rezeption**

### **10:00 - 15:00 Uhr – Daksy Naturpark Ranger - Die Wasserwelt und forschende Kinder in Rabland**

Erlebe und erforsche die Natur mit ausgebildeten Naturpark Rangern am Fischerteich in Rabland.

**Treffpunkt am Bahnhof in Rabland | Anmeldung bis am Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption**

### **10:30 Uhr – Lama Erlebnis Tag „Lamas, Berge und Natur“ am Birchberg in Plaus**

**Treffpunkt am Pirchhof | Reine Gehzeit ca. 2 Stunden | Dauer ca. 4 bis 5 Stunden**

**Kosten für Kinder (4 bis 18 Jahre) € 10,00 und für Erwachsene € 20,00 | Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

### **15:00 Uhr – Bike Shuttle von Meran nach Naturns**

Ein Shuttle bringt Sie mit Ihrem Fahrrad von Meran wieder zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** Thermenbusplatz/Piavestraße

**Kosten Erwachsene € 9,50 und Kinder (6 bis 14 Jahren) € 8,50 | Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

### **15:30 Uhr – Apfelfeld Südtirol: Apfelführung mit Frau Anja Ladurner in Plaus**

Ein Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes Auenheim mit Apfelverkostung. | **Treffpunkt** beim Tourismusverein Plaus

**Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard | Dauer ca. 2 Stunden | Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

### **15:30 Uhr – G'sund atmen und Wasser treten: Kneippwanderung am Partschinzer Wasserfall**

**Treffpunkt** Bushaltestelle Birkenwald in Partschins | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Teilnahmegebühren** € 15,00 pro Person

**Mitzunehmen** Handtuch und Getränke | **Anmeldung bis am Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption**

## **SAMSTAG, 18. AUGUST 2018**

### **08:00 - 12:00 Uhr – Bauernmarkt auf dem Burggräflerplatz in Naturns**

Kleiner, aber feiner Bauernmarkt mit frischen Produkten direkt vom Bauern.

### **08:00 - 13:00 Uhr – Wochenmarkt auf dem Rathausplatz in Naturns**

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

### **08:00 - 20:00 Uhr – Fischen in der Stabner Lacke**

**Zu erreichen** mit dem Zug, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto | **Öffnungszeiten** Samstag, Sonntag und an Feiertagen.

### **09:00 - 14:00 Uhr – Meraner Markt in der oberen Freiheitsstraße (nähe Sandplatz)**

Neben saisonalen Delikatessen vom Bauern, werden unter anderem Speck und Fleischspezialitäten, Obst, Gemüse und Brot angeboten. Zu den Handwerksartikeln zählen Woll- und Filzwaren, Geflochtenes und Schmuckstücke sowie Dekoratives.

**ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerzahl bei allen Aktivitäten mit erforderlicher Anmeldung.**

# KOPF ÜBER WASSER.

## SCHWIMMUNTERRICHT FÜR FOLGENDE SCHWIMMSTILE

**Wassergewöhnung und Einführung in die Schwimmtechnik (3 - 5 Jahre)** | 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.

**Erlernen des Brustschwimmens (ab 5 Jahre)** | 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.

**Kraul- und Rückenkraulschwimmen (ab 7 Jahre)** | Erlernen oder Verbessern der Schwimmtechnik.

**Schwimmstilverbesserung Brustschwimmen, Kraul- und Rückenkraulschwimmen (auch für Erwachsene)**

### Kosten Einzelunterricht

€ 19,00/30 Minuten

€ 25,00/45 Minuten

€ 31,00/60 Minuten

**Schwimmunterricht in der Gruppe** | Auf Wunsch und bei genügender Beteiligung können wir auch gerne einen Schwimmkurs in der Gruppe für maximal 3 Kinder organisieren.

### Kosten Gruppenkurs 1 - Wassergewöhnung

bei 2 Kindern € 47,00/Kind - 5 Tage á 30 Min. = 2 h 30 Min.

bei 3 Kindern € 47,00/Kind - 5 Tage á 45 Min. = 3 h 45 Min.

### Kosten Gruppenkurs 2 - Brustschwimmen

bei 2 Kindern € 70,00/Kind - 5 Tage á 45 Min. = 3 h 45 Min.

bei 2 Kindern € 87,00/Kind - 5 Tage á 1 h = 5 h

bei 3 Kindern € 61,00/Kind - 5 Tage á 1 h = 5 h

### Kosten Gruppenkurs 3 – Kraul- und Rückenkraulschwimmen (ab 7 Jahre)

bei 2 Kindern € 70,00/Kind - 5 Tage á 45 Min. = 3 h 45 Min.

bei 3 Kindern € 61,00/Kind - 5 Tage á 1 h = 5 h

**Anmeldung erforderlich und Bekanntgabe der Uhrzeiten an der Rezeption. Bitte Schwimmflügel mitbringen.**



## SAUNAAUFGÜSSE. EIN ERLEBNIS MIT WOHLFÜHLFAKTOR.

Was gibt es Besseres, als sich einen entspannten Tag in der Sauna zu gönnen? Aromatisierte Saunaaufgüsse sind hier etwas ganz besonders Hilfreiches, da ihre Wirkung nicht nur wohltuend, sondern auch heilend für den Körper sein kann. Je nachdem, welches ätherische Öl darin enthalten ist, hat es eine bestimmte Wirkung auf den Körper. Manche Saunaaufgüsse helfen gegen Erkältungen, andere wirken dagegen beruhigend und wieder andere haben eine stimulierende, anregende Wirkung auf unseren Körper. Schenken Sie Ihren Körper Ruhe und Kraft.

### PEELING IM AQUAGARDEN DAMPFBAD

Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag und Montag | 16.00 Uhr

### AUGUSS IN DER PROKULUS SUNSHINE SAUNAOASE

Dienstag | 16.30 Uhr

### AUGUSS IM AQUAGARDEN OUTDOORSANA

Montag und Dienstag | 17.00 Uhr und 18.00 Uhr  
Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag | 17.00 Uhr

### SHOWAUGUSS IM AQUAGARDEN OUTDOORSANA

Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag und Sonntag | 18.00 Uhr

*Eventuelle Änderungen entnehmen Sie bitte der täglichen Abendpost oder Infoecke an der Rezeption.*

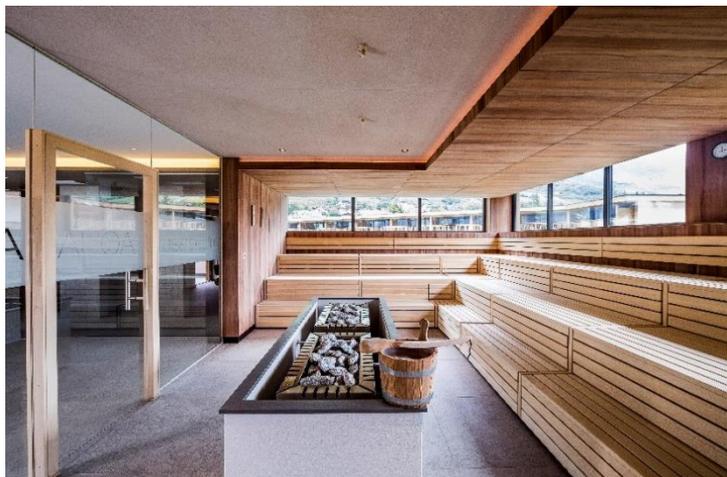
## GEFÜHRTE HAUSWANDERUNG MIT WANDERFÜHRERIN MONIKA.

Donnerstag, 16. August 2018 | WANDERUNG INS SCHNALSTAL ZUM FINAILHOF

Mit dem eigenen Auto fahren wir ins Schnalstal bis nach Vernagt am See (1.700 m) – das Dorf am Ufer des gleichnamigen Stausees. Dort beginnen wir unsere Wanderung, die uns am rechten Seeufer bis an das Ende des Sees führt. Nun müssen wir zur Straße aufsteigen, diese nach ca. 200 m überqueren und es folgt der Aufstieg zum Finailhof (1953). Der Finailhof ist ein uralter, uriger Bauernhof der schon ca. 700 Jahre alt ist und der höchste Kornhof Europas war. Der Rückweg führt vorbei an uralten Gehöfen, wie Rafein und Tiesenhof zurück nach Vernagt.

**Treffpunkt** 09.30 Uhr beim Hoteleingang vom Hotel Prokulus | **Schwierigkeit** leicht bis mittelschwer

**Retour** ca. 15.00 Uhr | **Höhenmeter** ca. 400 m | **Gesamtzeit** ca. 3-3,5 Stunden



## SONNTAG, 12. AUGUST 2018

10:00 - 10:30 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden  
10:00 - 10:45 Uhr **Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:00 - 11:45 Uhr **Bauch Beine Po Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
14:00 - 14:45 Uhr **Zirkel Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
14:00 - 15:00 Uhr **Rücken Fit** im Aquagarden Fitnessraum  
14:45 - 15:15 Uhr **Stretching** im Aquagarden Gymnastikraum  
15:15 - 16:00 Uhr **Arme Schultern Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
16:15 - 17:00 Uhr **Fit Boxen** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum

## MONTAG, 13. AUGUST 2018

09:00 - 10:00 Uhr **Yoga** im Aquagarden Gymnastikraum  
09:30 - 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad  
10:00 - 10:45 Uhr **Muskelrelaxation** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:00 - 11:45 Uhr **Rücken Fit** im Aquagarden Gymnastikraum  
14:00 - 15:00 Uhr **Six Pack Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
15:15 - 16:00 Uhr **Arme Schultern Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
16:15 - 17:00 Uhr **Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum

## DIENSTAG, 14. AUGUST 2018

10:00 - 10:45 Uhr **Stretching** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:00 - 11:45 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
14:00 - 15:00 Uhr **Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum  
15:15 - 16:00 Uhr **Bauch Beine Po Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
16:15 - 17:00 Uhr **Fit Boxen** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum

## MITTWOCH, 15. AUGUST 2018

09:00 - 10:00 Uhr **Yoga** im Aquagarden Gymnastikraum  
10:00 - 10:30 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden  
10:00 - 10:45 Uhr **Muskelrelaxation** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:00 - 11:45 Uhr **Rücken Fit** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:00 - 13:00 Uhr **Nordic Walking** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum  
14:00 - 15:00 Uhr **Arme Schultern Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
15:15 - 16:00 Uhr **Six Pack Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
16:15 - 17:00 Uhr **Fit Boxen** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum

## DONNERSTAG, 16. AUGUST 2018

09:30 - 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad  
10:00 - 10:30 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden  
10:00 - 10:45 Uhr **Rücken Fit** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:00 - 11:45 Uhr **Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum  
14:00 - 14:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum  
14:00 - 15:00 Uhr **Zirkel Training** im Aquagarden Fitnessraum  
14:45 - 15:15 Uhr **Stretching** im Aquagarden Gymnastikraum  
15:15 - 16:00 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
16:15 - 17:00 Uhr **Fit Boxen** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum

## FREITAG, 17. AUGUST 2018

09:00 - 10:00 Uhr **Yoga** im Aquagarden Gymnastikraum  
10:00 - 10:30 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden  
10:00 - 10:45 Uhr **Stretching** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:00 - 11:45 Uhr **Bauch Beine Po Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
14:00 - 14:45 Uhr **Total Body Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
14:00 - 15:00 Uhr **Zirkel Training** im Aquagarden Fitnessraum  
14:45 - 15:15 Uhr **Atemübungen** im Aquagarden Gymnastikraum  
15:15 - 16:00 Uhr **Rücken Fit** im Aquagarden Gymnastikraum  
16:15 - 17:00 Uhr **Fit Boxen** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum

## SAMSTAG, 18. AUGUST 2018

10:00 - 10:30 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden  
10:45 - 11:30 Uhr **Rücken Intensiv** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:30 - 12:00 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
14:00 - 14:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum  
14:45 - 15:15 Uhr **Stretching** im Aquagarden Gymnastikraum



## KURZE INFORMATIONEN ZUM FITNESSPROGRAMM.

**Aquafitness** und **Aqua Zumba** 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. Das moderne Aquafitness-Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert und beinhaltet 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. 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 in Schwung, ohne sie zu belasten. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Menschen, die Pilates trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

**Zumba Step/Step Aerobic** sind ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

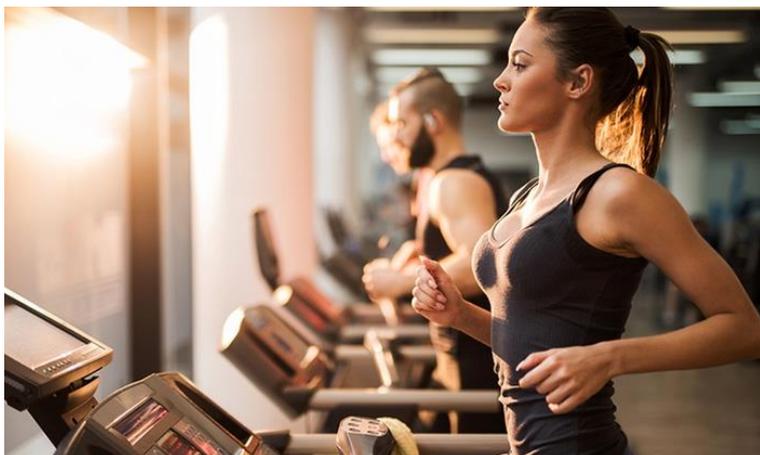
**Zumba** ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness Workout der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Die Tanz-bewegungen, 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!

**Core Training** ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie, die als Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper fungiert.

### **Strong by Zumba**

ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht bei dem die ganze Muskulatur gestärkt wird. Es vereint Kraft-, Tempo- und Konditionstraining auf der Basis des High Intensity Intervall Trainings und wird in Quadranten unterteilt. Das komplette Training ist auf die motivierende Musik abgestimmt.

**Piloxing** ist ein Cardio-Programm auf der Basis des Intervalltrainings, das die Power, Schnelligkeit und Agilität des Boxens mit der gezielten Körperformung und Flexibilität des Pilates verbindet. Es ist als Ganzkörpertraining konzipiert, das im Low Impact durchgeführt wird.



## GYMNASTIK- UND FITNESSRAUM IM AQUAGARDEN.

Fitness und Vitalität tanken mit Profi-Betreuung und einer Menge Spaß.

Erholen und regenerieren auf sanfte Weise. Es erwartet Sie ein individuelles Training der Extraklasse.

Hier werden Sie fit. Wie das? Andrea, unsere geprüfte Sporttrainerin, stellt ein individuelles Programm zusammen. Das Well-Fit-Programm können Sie kostenlos und ohne Anmeldung in Anspruch nehmen:

Freuen Sie sich über mehr Energie und Lebensfreude. Das Fit & Fun- Programm gehört zum Inklusiv-Programm und lässt keine Wünsche offen. Die Fitness-Expertin im Prokulus zeigt Ihnen, mit welchen Übungen Sie Ihre Rückenmuskulatur und vieles mehr stärken.

Unser Fitnessraum ist auf 250 m<sup>2</sup> mit hochwertigen Technogym Cardiogeräten, Kraftmaschinen und Kurzhanteln ausgestattet.

**Öffnungszeiten** 08.00 - 20.00 Uhr

Benutzung der Geräte auf eigene Gefahr.

Zutritt ab 16 Jahren.

### POWER PLATE - FIT IN REKORDZEIT

Die Power Plate ist eines der innovativsten Trainingsgeräte auf dem Markt - und das, obwohl sie bereits in den 60er Jahren in der russischen Raumfahrt entwickelt wurde. Das Training auf der Vibrations-Platte sollte dem Knochen- und Muskelabbau in der Schwerelosigkeit entgegenwirken.

Das Wirkungsprinzip: Mithilfe multidimensionaler Schwingungen werden bei der Muskelanspannung während verschiedener Übungen auf der Power Plate natürliche Muskelreflexe ausgelöst. Das steigert die Muskelkraft und verbessert die Beweglichkeit sowie die Durchblutung der Haut. Die russischen Kosmonauten verbrachten mithilfe des Power-Plate-Trainings 420 Tage im All, die Amerikaner kamen auf 120 Tage. Heute wird das Gerät 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 durchweg positive Resultate.

Nicht umsonst werben viele Prominente, Sportler und Mediziner aus Überzeugung für Power Plate.

1 Münze € 8,00 für 8 Minuten



# AUFSCHLAG. VOLLEY. TENNIS IM PROKULUS.

Mit dem Tenniscamp vis-à-vis, ermöglichen wir Ihnen einen genialen Angebots Mix für Anfänger und Profis!

Als Partner der European Tennis Academy trainieren Sie wie die Profis! | Informationen an der Rezeption.

**MMP Tennis Privatstunde** für eine Person | EUR 65,- inkl. Platzmiete

**MMP Tennis Privatstunde** für zwei Personen | EUR 90,- inkl. Platzmiete pro Person

## MMP Wochenkurse von Mai bis November

**MMP Gold** | EUR 360,- pro Person | Lernen ist, wiederfinden, was wir schon wissen! – In diesem Kurs gehen wir ins Detail und entwickeln zusammen persönliche Werkzeuge für den Ernstfall. Dieser Kurs ist für alle Spielstärken geeignet. | 10 Stunden Gruppentraining in einer homogenen Gruppe | 1 Privatstunde | Videoanalyse  
Teilnahme am Spezialtraining für Aufschlag/Return | Schlägertest mit den neuesten Head Modellen  
„Get Together“ Turnier am Sonntag | 10% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

**MMP Silber** | EUR 260,- pro Person | Wo haben Sie gelernt, das Sie das nicht lernen können? - In diesem Kurs wird behandelt, was Sie schon immer verbessern bzw. lernen wollten. Dieser Kurs ist für alle Spielstärken geeignet.  
8 Stunden Gruppentraining in einer homogenen Gruppe | Organisation einer Sparringstunde mit MMP Fokus Karte  
Teilnahme am Spezialtraining für Aufschlag/Return | Schlägertest mit den neuesten Head Modellen  
„Get Together“ Turnier am Sonntag | 5% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

**MMP Bronze** | EUR 160,- pro Person | Gut ist besser als perfekt - In diesem Kurs lernen Sie die MMP Philosophie kennen und finden die richtige Grundhaltung für jede Situation! Dieser Kurs ist für alle Spielstärken geeignet.  
6 Stunden Gruppentraining in einer homogenen Gruppe | Schlägertest mit den neuesten Head Modellen  
„Get Together“ Turnier am Sonntag | 5% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

**MMP Junior Pro** | EUR 200,- pro Person | Der Lösung ist egal, was das Problem war! – Professionelles mentales Training speziell für Jugendliche von 11 bis 16 Jahren mit Turnierlizenz.  
10 Stunden (5x2 Stunden) Gruppentraining in einer homogenen Gruppe | Schlägertest mit den neuesten Head Modellen  
„Get Together“ Turnier am Sonntag | 5% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

**MMP Kids Kurs** | EUR 140,- pro Kind | Punkte statt Noten! – Der MMP Kids Kurs wird nach dem Konzept Kids Tennis von Swiss Tennis durchgeführt. Kids Tennis heißt: mehr Erfolgsmomente mit kinderfreundlichen Lernbausteinen, mehr Motivation und mehr Spaß, dank spielorientierten Trainings.  
7,5 Stunden (5x1,5 Stunden) Gruppentraining in einer homogenen Gruppe (4 bis 8 Kinder) | Schnuppertennis am Sonntag

**Für alle MMP-Wochenkurse gilt** | Die Kurse finden in Gruppen mit 4 Teilnehmern und einem ETA-Trainer auf einem Platz statt (Ausnahme MMP Kids). Bei 3 Teilnehmern erhöht sich der Kurspreis um 25% pro Person. Bei 2 und 1 Teilnehmer wird der Kurspreis in Privatstunden umgewandelt.

Für Tennisstunden auf unserem hauseigenen Tennis-Sandplatz erhalten Sie nähere Informationen an der Rezeption.  
Kursanmeldung und Platzreservierung an der Rezeption.



# BIKEN UND RADFAHREN.

## BIKEVERLEIH (Helme sind neben der Rezeption frei erhältlich)

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

Räder vom Prokulus:

Trekking-Räder:	Nr. 40 - 48:	Damen mit/ohne Kindersitzvorrichtung
	Nr. 30 - 37:	Herren mit/ohne Kindersitzvorrichtung
	Nr. 1 - 3:	Erwachsenen-Rad mit Kinder-Anhänger

Kinderräder:	Nr. 20 - 22:	16 Zoll (4 - 6 Jahre)
	Nr. 23 - 25:	20 Zoll (6 - 8 Jahre)
	Nr. 26 - 27:	24 Zoll (8 - 12 Jahre)
	Nr. 28 - 29:	26 Zoll (12 - 15 Jahre)

Mountainbike Erw.:	Nr. 50 - 52:	Größe S
	Nr. 53 - 58:	Größe M
	Nr. 59 - 60:	Größe L

Ebenso können Sie die 2 **E-Mountainbikes** ausleihen | € 35,00 für den ganzen Tag

## 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

Ob Mountainbike, E-Bike, Trekkingbike oder Rennrad - das Team unserer Guides kennt nicht nur die besten Trails auf den Touren, die schönsten Pässe und Radwege. Vom Leistungssportler bis zum Genussradler decken die Guides auch die Leistungswünsche der Gäste ab. Einem Training zur Wettkampfvorbereitung oder nur dem Kennenlernen der Region steht so nichts im Wege. Selbstverständlich geben unsere Guides während der Touren auch Tipps zur Verbesserung der eigenen MTB Fahrtechnik.

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.

**Kosten (ohne Shuttle) für die geführten Biketouren** | € 20,00 Mountain- & E-Biketouren | € 5,00 Genussstouren



Noch vor einigen Jahren galt das Vinschgau als DER Geheimtipp für den nächsten MTB Urlaub. Das ist längst Vergangenheit, denn das Tal gehört mittlerweile zu den herausragenden Bike Destinationen in den Alpen. Allein die geografische Vielfalt zwischen mediterranem Klima mit über 300 Sonnentagen im Jahr und den zahlreichen 3000er Gipfeln lassen kaum einen Wunsch offen. Je nach Stand der Fahrtechnik und MTB Typ bietet das Tourenrevier alle Schwierigkeitsgrade.

Für Bike Urlauber steht eine umfangreiche Infrastruktur zur Verfügung: Bikeacademy, spezialisierte Bike Hotels als Partner für Übernachtungen, ein Team qualifizierter Guides, Seilbahnen mit MTB Transport, ausgeschilderte Trails, Bike Shop, Leihbikes der Academy u.v.m.

Ein Höhepunkt im MTB Streckennetz ist ohne Frage die Bike Highline Meran auf dem Nörderberg oberhalb von Naturns. Das Team der Bikeacademy war 2014 aktiv mit dabei, als mehrere Trails und Streckenvarianten 2014 eingerichtet und ausgeschildert wurden. Seitdem wurde die Bike Highline Meran auch in den einschlägigen Fachmagazinen vorgestellt und gehört sozusagen zu den Pflichttouren im Vinschgau.



## Wochenprogramm vom 13.08. bis 19.08.18

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	MTB 25	Monterer Leger Tour - Holy Hansen Trail	57 km	▲ 1.400 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Stefan	20,00 €
	Genuss 102	Genessen am Goldraiser See	35 km	▲ 230 m ▼ 230 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 €
	MTB 1	Techniktraining Grundkurs (Basic) am neuen Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Markus W.	20,00 €
	MTB 4	Offener Montagmittag am Techniktrainingsgelände mit Bikeinfos zu Touren und Programm	-	-	15:00 Uhr	17:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
Dienstag	MTB 0	Bike- Info bei der Ötzi Bike Academy im Ötzi Bike Shop Hauptstrasse 25	-	-	17:00 Uhr	17:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Klaus	Kostenlos
	Remrad 205	Stilfser Joch Tour	67 km	▲ 1.800 m ▼ 1.800 m	09:00 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Joachim	20,00 € + 10,00 € Bikeshuttle
	MTB 56	Family Trailtour Nörderberg	13 km	▲ 200 m ▼ 1.200 m	10:00 Uhr	13:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Ernst	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
Mittwoch	MTB 2	Techniktraining Advanced im Techniktrainingsgelände der Ötzi Bike Academy	20 km	▲ 300 m ▼ 300 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Markus W.	20,00 €
	MTB 12	Vinschger Trailtour light	45 km	▲ 600 m ▼ 1.100 m	09:00 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Markus W.	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
	MTB 11	Vinschger Trailtour	53 km	▲ 1.200 m ▼ 1.600 m	09:00 Uhr	16:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Ernst	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
	E-MTB 303	E-Biketour zur Zetenalp	34 km	▲ 1.300 m ▼ 1.300 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 €
Donnerstag	MTB 5	Offener Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	-	-	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Markus W.	12,00 €
	Remrad 216	Timmeljoch Tour	69 km	▲ 1.800 m ▼ 1.800 m	09:00 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
	MTB 1	Techniktraining Grundkurs (Basic) am neuen Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Markus W.	20,00 €
Freitag	MTB 3	Techniktraining für Fortgeschrittene (Experts)- Trailtour mit Videoanalyse	30 km	▲ 300 m ▼ 800 m	10:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Freddi	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	Genuss 111	Genussrundtour Vinschgau - Marmor, Marillen und viel Kultur!	37 km	▲ 250 m ▼ 250 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	MTB 50	Panorama Trailtour Tschöglberg light	26 km	▲ 800 m ▼ 800 m	09:30 Uhr	16:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
Samstag	MTB 49	Panorama Trailtour Tschöglberg	34 km	▲ 1.400 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	16:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
	MTB 51	Meraner Panorama Tour	35 km	▲ 1.200 m ▼ 1.200 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	David	20,00 €

Anmeldeschluss zu den Touren und Technikkursen ist der Vorabend 22 Uhr.  
Die angegebenen Preise sind für Teilnehmer aus unseren Partnerunterkünften. Für Teilnehmer aus Nicht-Partnerunterkünften kosten die MTB- Touren 40 € (inkl. Transport) und die Technikkurse 45 € (inkl. Transport) und die Genusstouren ist für alle Gäste 5 € (exkl. Transport).

Wir wünschen Ihnen eine traumhaft schöne und erholsame Urlaubszeit bei uns!

Familie Brunner und das Prokulus Team

Hotel Prokulus \*\*\*\*\* Via Principale 19 39025 Naturns

Tel. +39 0473 66 75 66 Fax. +39 0473 66 82 99

www.prokulus.it | hotel@prokulus.it