



# Wochenprogramm

12. NOVEMBER - 19. NOVEMBER 2017

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 - 05
Schwimmschule, Gymnastik- & Fitnessraum und Tennis	S. 06
Saunaaufgüsse und Radfahren	S. 07
Fitnessprogramm	S. 08

**#MeinProkulus**  
Post your special  
Prokulus moments

Viele weitere Informationen, Wanderungen, Ausflugstipps, das aktuelle Menü, Wetter usw. finden Sie auch auf unserer Homepage unter [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-gängigen 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** 14.00 - 19.30 Uhr

**Familiensauna** 14.00 - 15.30 Uhr und mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr

### „AQUAGARDEN SAUNALANDSCHAFT“ IM 1. STOCK (ONLY ADULTS)

*Es erwarten Sie:* Infrarot-Sole-Kabine, Lehmsauna, Tauchbecken, finnische Outdoor Panorama Sauna, Dampfsauna, Erlebnisduschen, Tauchbecken, Kneippbecken sowie Eisbrunnen im 1. Stock (only adults) und eine Ruheoase mit Bio-Sauna im Kinderbereich. | **Öffnungszeiten** 11.00 - 19.30 Uhr

Die Relaxzonen mit Getränkebar, Schwebeliegen, Kuschelnestern und Wasserbetten mit Panoramablick und die Sonnenterasse zum Entspannen im 1. Stock (only adults) sind den ganzen Tag für Sie geöffnet.

**WICHTIG** Alle Saunen sind aus hygienischen Gründen textiltreie 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. Danke! Wir bitten Sie, Ihre Kinder darauf hinzuweisen, sich im Schwimmbad ruhig zu verhalten (bitte nicht springen!). Das Solebecken ist ein Ruhebereich. Wir bitten um Verständnis, dass das Toben und Reinspringen nicht gestattet ist. Eltern haften für Ihre Kinder.

**REIFENRUTSCHE Aquagarden** 11.00 - 13.00 Uhr und 16.00 - 18.30 Uhr

**WELLENRUTSCHE Aquagarden** 15.00 - 16.00 Uhr

**Sunshine Badewelten (Stammhaus)** mit Indoorpool und separatem 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** mit In- und outdoor Infinity-Pool mit Schwimmschleuse, 25m Sportbecken (nur Erwachsene und „Schwimmer“), Solebecken mit Sprudelliegen, Kinderhallenbad mit Wikingerschiff, Wasserattraktionen, 70m Reifenrutsche und 30m Outdoor-Wellenrutsche. Relax Pur im adults only -Bereich im 1. Stock, mit 4 Saunavarianten, Tauch- und Kneippbecken, Panorama-Liegeterrasse und verschiedenen Ruheräumen, Sole- und Relaxwhirlpool zum Entspannen unter freiem Himmel. | **Öffnungszeiten** 07.15 - 19.30 Uhr

Ihren **Early Morning Kaffee** genießen Sie ab 07.30 Uhr in unserer Wasserwelt im Aquagarden.

**Gymnastik- und Fitnessraum** Öffnungszeiten 08.00 - 20.00 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. Die Kosten der bestellten Zeitung werden auf Ihr Zimmerkonto gebucht. Einige Tageszeitungen und Zeitschriften finden Sie in unserer Bibliothek neben der Rezeption.

## SONNTAG, 12. NOVEMBER 2017

09:00 - 16:30 Uhr – Vintage Market in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff in Meran

Ein ganzes Wochenende lang steht Schloss Trauttmansdorff im Zeichen des Vintage. Ausgewählte Marktstände bieten hochwertige historische Accessoires, von der Sonnenbrille bis zum Hutkoffer. Vintage steht im Englischen für klassisch, alt, typisch und bezieht sich auf Mode, Möbel und Gebrauchsgegenstände aus dem 1920er bis 1980er Jahren.

**Eintritt € 7,50 (unter 18 Jahren gratis) | Der Eintrittspreis beinhaltet den Besuch des Vintage Marktes, den Touriseum sowie der Gärten von Schloss Trauttmansdorff.**

## MONTAG, 13. NOVEMBER 2017

09:45 Uhr – Geführte Hauswanderung - Herbstrundwanderung am Vinschgauer Sonnenberg

Wir schließen uns zu Fahrgemeinschaften zusammen, starten um 09.45 Uhr im Hotel und fahren bis nach Latsch. Dort angekommen wandern wir den Platzer Kirchweg entlang, hinauf bis zur Abzweigung des Sonnensteiges und gehen gemütlich leicht absteigend hinunter zur Klumperplatte (lärmst beim hin-und her wippen). Anschließend erreichen wir den Pfraum Hof, wo wir einkehren. Nach einer verdienten Pause und Stärkung wandern wir über den Latschander Waalweg nach Latsch zu unserem Ausgangspunkt. Mit den Autos fahren wir wieder zurück nach Naturns.

**Treffpunkt 09.45 Uhr | Retour ca. 16.30 Uhr | Gesamtzeit ca. 3,5 Stunden | Höhenmeter 350 m  
Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption | Gute Wanderschuhe und Regenschutz erforderlich**

ab 20:30 Uhr – Musikabend im Prokulus

Live-Musik und Tanz an der Bar - Richtig schön tanzen oder einfach nur beschwingten Melodien lauschen...

Im Barbereich finden Tanzfreunde genügend Platz und unsere Barkeeper an der Hotelbar bereiten für Sie gerne erfrischende Cocktails zu. Also hinein in die Tanzschuhe und los geht's!

## DIENSTAG, 14. NOVEMBER 2017

07:30 - 13:00 Uhr – Bauernmarkt in Lana und Bozen

Bauern bieten ihre eigenen Erzeugnisse zum Verkauf an, wie Obst und Gemüse, Speck und Wurstwaren.

**Wo?** Lana/Oberlana am Rathausplatz | Bozen am Rathausplatz, Mazziniplatz und Marcella-Casagrande-Platz



## MITTWOCH, 15. NOVEMBER 2017

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

Bauern bieten ihre eigenen Erzeugnisse zum Verkauf an, wie Obst und Gemüse, Speck und Wurstwaren.

**Wo?** in der Meraner Altstadt und in der Meinhardstraße

11:30 Uhr – Schokoladen- und Pralinenverkostung in Laas

Das weiße Gold aus Südtirol kombiniert mit einer Schokoladen-Verkostung der besonderen Art. Kurzer Dorf-Rundgang mit anschließender Schokoladen-Verkostung bei Venustis. | **Abfahrt vom Bahnhof Naturns** um 10.39 Uhr

**Treffpunkt beim Bahnhof Laas** um 11.30 Uhr mit Thomas Tappeiner von Venustis

**Abfahrten vom Bahnhof Laas nach Naturns** um 13.20 Uhr, 13.40 Uhr, 14.40 Uhr

**Preis** für Führung und Verkostung € 10,00/Person (Kinder bis 10 Jahre frei)

**Anmeldung bis am Vorabend 17.00 Uhr an der Rezeption**

## DONNERSTAG, 16. NOVEMBER 2017

17:00 - 19:30 Uhr – Weinverkostung im hauseigenen Weinkeller

Die Verkostung entführt Dich in die fabelhafte Welt der edlen Tropfen. Um Wein genießen zu können, braucht man sicherlich keine umfangreichen Kenntnisse darüber. Doch wenn man gewisse Aspekte dieses Getränks kennt, kann die Auswahl eines Weins leichter fallen, der Genuss erhöht werden und die Freude daran steigen.

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

## FREITAG, 17. NOVEMBER 2017

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

Es erwarten Sie Kleider in verschiedenen Preisklassen, Schuhe, Lederwaren, Lebensmittel, Obst und Gemüse, Zierpflanzen, und vieles mehr... | **Wo?** am Praderplatz/Bahnhofsgelände, in der Andreas-Hofer-Straße und entlang der Meinhard-Straße bis zur Kreuzung mit der Otto-Huber-Straße | **Gute Bus- & Zugverbindungen**



## SAMSTAG, 18. NOVEMBER 2017

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

Bauern bieten ihre eigenen Erzeugnisse zum Verkauf an, wie Obst und Gemüse, Speck und Wurstwaren.

**Wo?** in der Meraner Altstadt und in der Galileistraße

08:00 - 12:30 Uhr – Wochenmarkt in Naturns

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

## SONNTAG, 19. NOVEMBER 2017

Liebe Gäste!

**Das „Prokulus“ geht vom 19.11.2017 bis Mitte März 2018 in die kreative Winterpause.**

**Am heutigen Sonntag schließen wir um 17.00 Uhr unsere Tore!**

Gerne dürfen Sie unsere gesamten Anlagen bis dahin noch benützen.

Auf Wunsch erstellen wir Ihnen ein Urlaubsangebot für die kommende Saison 2018.

Neue Informationen und Preise für 2018 finden Sie ab Dezember/Januar auf unserer Homepage.

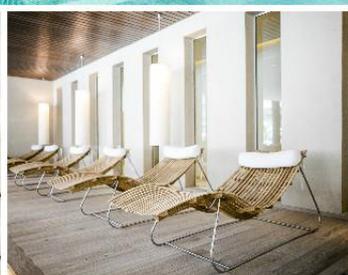
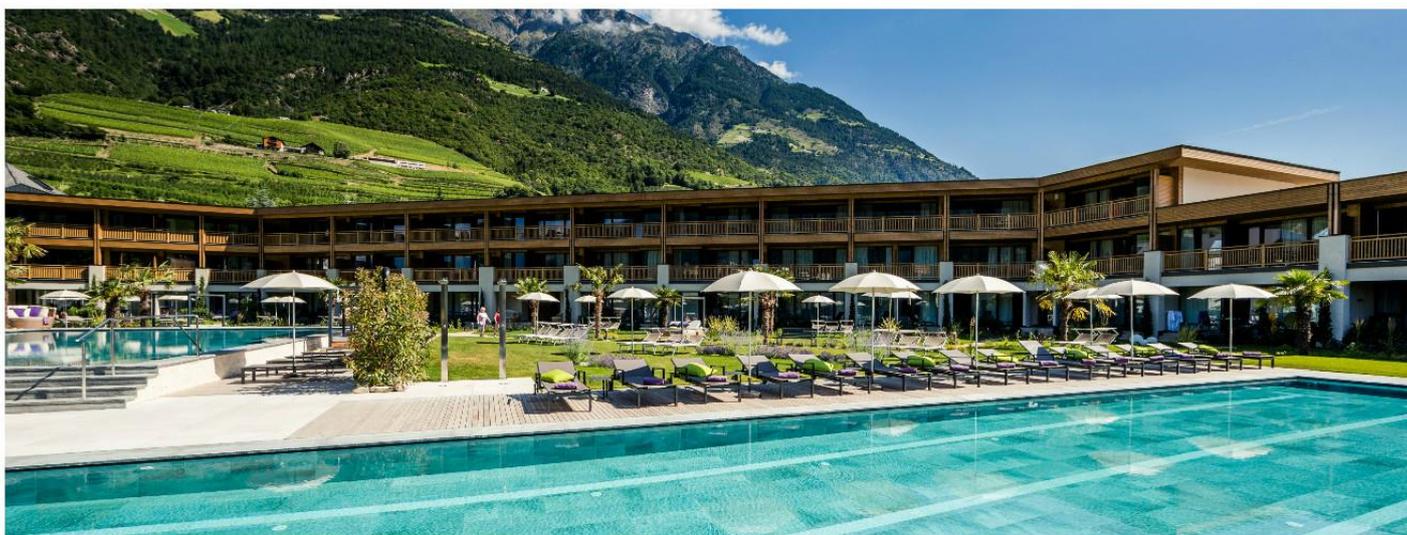
Freuen Sie sich auf viele Neuigkeiten im Jahr 2018.

**Wir sind auch im Winter für Sie erreichbar | [hotel@prokulus.it](mailto:hotel@prokulus.it) oder unter 0039 0473 66 75 66**

Vielen Dank und eine angenehme Heimreise.

Wir freuen uns auf ein gesundes Wiedersehen und unvergessliche Momente im Prokulus im Jahr 2018.

*Ihre Familie Brunner mit dem gesamten Prokulus-Team*



## SCHWIMMSCHULE MIT SCHWIMMLEHRERIN ANDREA

Schwimmkurs und Einzelunterricht für Kinder von 3 bis 5 Jahren oder auch Erwachsene auf Anfrage

**Auf Anfrage auch Kraul- und Schwimmtechnik-Verbesserungs-Kurs möglich!**

Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption.

## GYMNASTIK- UND FITNESSRAUM IM AQUAGARDEN

Unser Fitnessraum ist auf 250 m<sup>2</sup> mit hochwertigen Technogym Cardiogeräten, Kraftmaschinen und Kurzhanteln ausgestattet. | Benutzung der Geräte auf eigene Gefahr | Zutritt ab 16 Jahren

Fitness und Vitalität tanken und einer Menge Spaß mit Spottrainerin Andrea. Erholen und regenerieren auf sanfte Weise. Es erwartet Sie ein individuelles Training der Extraklasse, das ohne Anmeldung in Anspruch nehmen können.

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

## AUFSCHLAG - VOLLEY - TENNIS

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 | für zwei Personen EUR 90,- inkl. Platzmiete

**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** berechnen wir € 8,00 pro Stunde.

**Kursanmeldung und Platzreservierung an der Rezeption**



## KOSTENLOSER BIKEVERLEIH IM PROKULUS

Die abgesperrten Fahrräder finden Sie in unserem Bikekeller und den passenden Helme finden Sie an der Rezeption.

**Räder vom Prokulus** (Schlüssel erhalten Sie an der Rezeption):

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	27,5 Zoll (Größe XS)	Nr. 53 - 54	27,5 Zoll (Größe S)
	Nr. 55 - 58:	27,5 Zoll (Größe M)	Nr. 59 - 60:	27,5 Zoll (Größe L)

Ebenso können Sie unsere **2 E-Mountainbikes gegen Gebühr** ausleihen. Wir berechnen € 35,00 für den ganzen Tag.

## 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. Schenken Sie Ihren Körper Ruhe und Kraft.

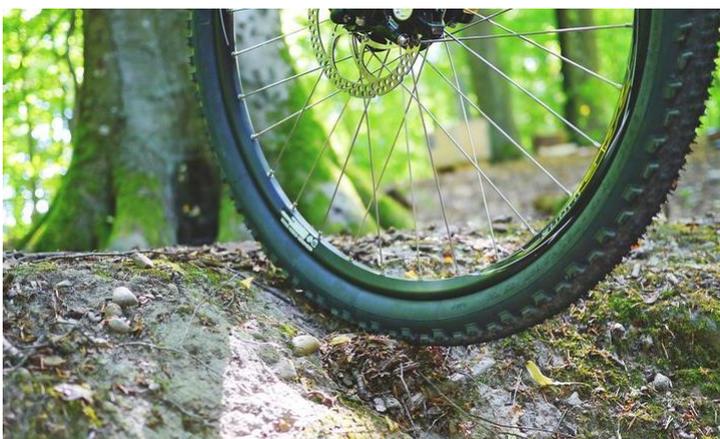
AQUAGARDEN OUTDOORSANA	17.00 Uhr und 18.00 Uhr	jeden Tag
PEELING IM AQUAGARDEN DAMPFBAD	17.30 Uhr	Montag, Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag
FINNISCHE SAUNA IM PROKULUS	17.30 Uhr	Mittwoch und Freitag

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

## DIE VIELFALT FÜR SPORT UND FUN KENNT KEINE GRENZEN

Bikefun und Wanderlust, Gipfel stürmen und Felsen bezwingen, Bahnen schwimmen im 25 m langen Sportpool, Tennismatches, Aqua Zumba, Fit Boxen, Bodyshapen, Power Plate, Golfen in Südtiroler Traumkulissen...

Und nach Ihren sportlichen Aktivitäten? Entspannen in einem unserer Ruheräume... Wellnesserleben in Pools und Saunen... kulinarische Sternstunden und vieles mehr.



# FITNESSPROGRAMM FÜR DIESE WOCHE

## SONNTAG, 12. NOVEMBER 2017

17:00 - 17:30 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden  
17:35 - 18:15 Uhr **Bauch-Beine-Po Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
18:15 - 19:00 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum

## MONTAG, 13. NOVEMBER 2017

17:00 - 17:30 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden  
17:35 - 18:15 Uhr **Body-Forming** im Aquagarden Gymnastikraum  
18:15 - 19:00 Uhr **Zumba Step/Step Aerobic** im Aquagarden Gymnastikraum

## DIENSTAG, 14. NOVEMBER 2017

08:15 - 08:45 Uhr **Little Athletics** (5 und 6 Jährige) im Aquagarden Gymnastikraum  
08:45 - 09:25 Uhr **Core Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
09:30 - 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad  
10:00 - 10:45 Uhr **Qi Gong** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:00 - 11:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum  
12:00 - 13:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum  
14:30 - 15:15 Uhr **Rücken-Schulter-Gymnastik** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:40 - 18:10 Uhr **Aqua Zumba** im Aquagarden  
18:15 - 19:00 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum

## MITTWOCH, 15. NOVEMBER 2017

17:40 - 18:10 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden  
18:15 - 19:00 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum

## DONNERSTAG, 16. NOVEMBER 2017

08:15 - 08:45 Uhr **Mini Gym** (20 Monate bis 2,99 Jahre) im Kinderclub  
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  
10:00 - 10:45 Uhr **Qi Gong** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:00 - 11:45 Uhr **Wirbelsäule-Hüft-Mobilisation** im Aquagarden Gymnastikraum  
12:00 - 13:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum  
14:30 - 15:15 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:40 - 18:10 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden  
18:15 - 19:00 Uhr **Piloxing** im Aquagarden Gymnastikraum

## FREITAG, 17. NOVEMBER 2017

10:00 - 10:45 Uhr **Qi Gong** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:00 - 11:45 Uhr **Rücken-Schulter-Gymnastik** im Aquagarden Gymnastikraum  
12:00 - 13:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum  
14:30 - 15:15 Uhr **Kräftigung mit Theraband** 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 - 18:55 Uhr **Zumba Kids Junior** (4 bis 6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

## SAMSTAG, 18. NOVEMBER 2017

10:00 - 10:45 Uhr **Morgengymnastik** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:00 - 11:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum  
12:00 - 13:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum  
14:30 - 15:15 Uhr **Kräftigung und Dehnung** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:00 - 17:30 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden  
17:35 - 18:15 Uhr **Bauch-Beine-Po Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
18:15 - 19:00 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum

