

WOCHENPROGRAMM.

14. OKTOBER - 20. OKTOBER 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

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

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** 14.00 - 19.30 Uhr

Familiensauna 14.00 - 15.30 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** 11.00 - 19.30 Uhr

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 11.30 - 13.30 Uhr und 16.00 - 18.30 Uhr

WELLENRUTSCHE Aquagarden 11.30 - 13.30 Uhr und 16.00 - 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, 14. OKTOBER 2018

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

11:00 Uhr - Führung: „Ötzi, ein Häuptling?!“ | Themenführung in der Dauerausstellung „Flora, Fauna, Mensch“ rund um die Frage welchen Status Ötzi in seiner Gesellschaft hatte mit Eric Wellenzohn, Kulturvermittler.

Dauer ca. 60 min | **Treffpunkt** an der Kasse | **Kosten** + € 2,00 | **Keine Anmeldung erforderlich**

11:30 Uhr - Besucherwerkstatt: Kämme schnitzen | Die Steinzeit könnte auch Holzzeit heißen, weil dieses Material damals ebenso oder sogar noch häufiger verwendet wurde als Stein. Man hat allerdings viel weniger Artefakte aus Holz gefunden, weil organisches Material, im Gegensatz zu Stein, nur unter bestimmten Bedingungen die Jahrtausende überdauert.

Schnitzen Sie unter Anleitung unserer Kulturvermittler einen Holzkamm, wie er schon zu Ötzis Zeiten in Gebrauch war.

Beginn ab 11.30 Uhr, stündlich | **Dauer** ca. 40 - 60 min | **Im Eintrittspreis enthalten** | **Keine Anmeldung erforderlich**

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 **Museion**.

In Bozen kommt jeder Museumsliebhaber auf seine Kosten. | **Montag Ruhetag**

11:00 - 16:00 Uhr – Törggelefest mit den „Südtiroler Spitzbuam“ in Naturns

Mit traditionellen Herbstspeisen, gebratenen Kastanien und „Sußer“ (neuer Wein). Für musikalische Unterhaltung sorgt eine der bekanntesten und beliebtesten Musikgruppen Südtirols - die Südtiroler Spitzbuam.

Wo? auf dem Rathausplatz im Zentrum von Naturns | **Freier Eintritt** | **Bei Schlechtwetter entfällt die Veranstaltung**

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**

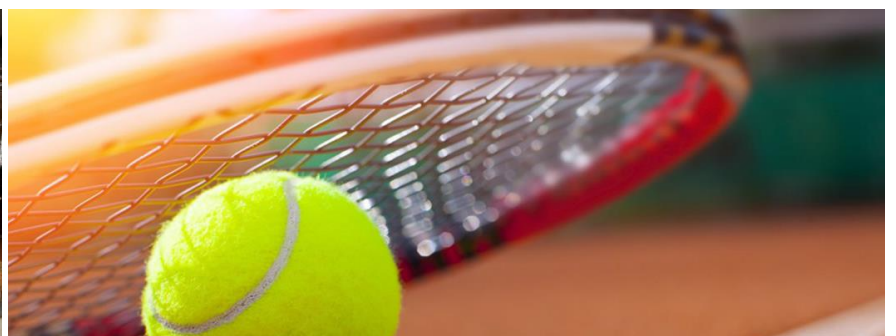
14:00 - 15:00 Uhr – Schnuppertennis für Kids ab 5 Jahren im Tenniscamp in Naturns

Spiel, Spaß und Aktion. | **Kostenlose Teilnahme** | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich**

16:00 - 18:00 Uhr – Get together-Turnier im Tenniscamp in Naturns

Es treffen sich alle Tennis-Begeisterten zum „Get together-Turnier“ und einem Glas Prosecco. Dazu macht die European Tennis Academy Ihren Schläger für die Tenniswoche mit einem neuen Griffband fit und informiert Sie über das MMP-

Tennisprogramm. | **Kostenlose Teilnahme** | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich**



MONTAG, 15. OKTOBER 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 „Alles Burgen und Schlösser und ah Glaserl Wein“

Strecke Naturns-Plaus-Rabland-Naturns-Kastelbell-Naturns | **Treffpunkt** Ötzi Bike Academy Shop
Fahrzeit 2 Std. | **Höhenmeter** 80 m | **Länge** 33 km | **Kosten** € 5,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10:00 Uhr – Abenteuer Bauernhof - Besuch auf dem Biobauernhof Oberriederhof 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

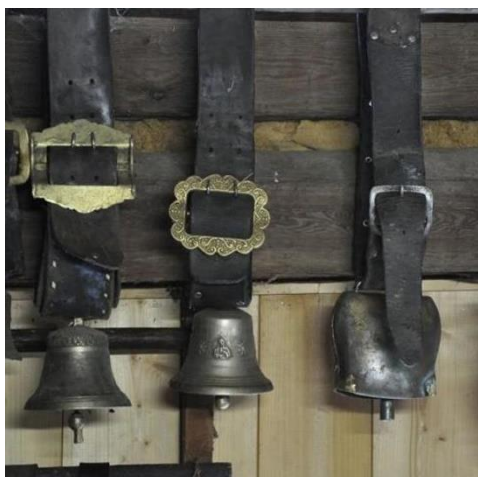
Entspannungsübungen mit der Gesundheitspsychologin Dr. Birgit Pixner Blaas. | **Dauer** ca. 1 Stunde
Treffpunkt in Partschins, Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben | **Teilnahmegebühren** € 20,00 pro Person
Anmeldung bis Montag 12.00 Uhr an der Rezeption

ab 20:30 Uhr – Musikabend im Prokulus

Flotter Unterhaltungsabend mit Live DJ und Tanz an der Bar.

Familienausflug – 3D-Bogenparcour in Katharinaberg im 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, 16. OKTOBER 2018

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 Apfeland Südtirol informiert. | **Treffpunkt** beim Tourismusverein | **Dauer** ca. 2 Stunden
Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10:00 - 13:00 Uhr – Wild- und Heilkräuterkunde mit Genuss in Partschins

Wild- und Heilkräuterkunde mit Herstellung von Salben, Kräuter-Salz und -Likör mit anschließendem Geschmacks-Erlebnis. Bei der Verkostung (mit Mittagessen) und Wissensvermittlung mit der Kräuterpädagogin Martha Stieger erfahren wir Nützliches wie Kurioses rund um die Anwendung und Nutzung der verschiedenen Wildkräuter.
Treffpunkt Bad Egart/Bahnhof Töll | **Kosten** € 25,00/Person | **Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption**

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 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 abmontieren | **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, Mountainbiker können das Bike-Gebiet Nörderberg erkunden. | **Abfahrt Naturns** 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**

10:00 Uhr – Abseilen am Partschinser Wasserfall - Pures Adrenalin!

Ein Klettererlebnis der besonderen Art ist die Tour, die uns in unmittelbarer Nähe des Partschinser Wasserfalls in mehreren Seillängen ca. 100 Höhenmeter entlang des tosenden Wassers führt! Schwindelfreiheit vorausgesetzt! Für Jugendliche unter 18 Jahren nur in Begleitung eines Elternteils. | **Treffpunkt** beim Kraftwerk Wasserfall in Partschins
Mit dem Auto bis zu den öffentlichen Parkplätzen am Birkenwald. Dann ca. 15 Minuten Fußmarsch Richtung Gasthaus Wasserfall zum Kraftwerk (direkt oberhalb). Sie können auch mit dem Bus nach Partschins (zum Treffpunkt) fahren.
Dauer ca. 2 Stunden | **Teilnahmegebühren** ca. € 50,00 | **Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption**

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

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**



MITTWOCH, 17. OKTOBER 2018

08:00 - 17:00 Uhr – Flohmarkt auf dem Rathausplatz in Naturns

10:00 Uhr – Zeitreise durch die 700-jährige Kultur- und Hofgeschichte des Biobauernhofes Oberniederhof im Schnalstal

Bewundern Sie Tiere, welche vom Aussterben bedroht sind, lernen Sie Arbeitsweisen früher und heute kennen und verkosten Sie am Hof hergestellte Produkte. | **Treffpunkt** um 09.50 Uhr bei der Raiffeisenkasse in Unser Frau

Dauer ca. 2 Stunden | **Teilnahmegebühren** € 7,00/Person | **Anmeldung bis am Vorabend 20.00 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 und zurück.

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

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

10:00 Uhr – Shuttle von Naturns ins Pfosental im Schnalstal

Ein Shuttle bringt Sie von Naturns zum Parkplatz Vorderkaser und von dort auch wieder zurück nach Naturns. Sie können das reizvolle Pfosental im Schnalstal erwandern. | **Abfahrt in Naturns** um 10.00 Uhr | **Abfahrt im Pfosental** um 16.00 Uhr

Kosten Hin- und Rückfahrt Erwachsene € 18,00 und Kinder € 13,00 | **Anmeldung bis am Vorabend 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. Mit viel Spaß beim Feuer machen, Würstel grillen und Familienspielen. | **Reine Gehzeit** ca. 2 Std. (Getränke selbst mitbringen!)

Dauer ca. 4 bis 5 Stunden | **Treffpunkt** beim Kirchplatz Tabland | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

Wegstrecke ca. 3,5 km | **Teilnahmegebühren** für Kinder (5 bis 16 Jahre) € 16,00 und für Erwachsene € 18,00

15:00 Uhr – Bike Shuttle von Meran nach Naturns

Radeln Sie mit Ihrem Fahrrad bis nach Meran. Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie dann ganz unkompliziert mit Ihrem Fahrrad wieder zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** beim Thermenbusplatz in der Piavestraße

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

15:00 - 18:00 Uhr – Törggelen am Dorfbrunnen im Zentrum von Naturns

Frisch gebratene Kastanien, bäuerliche Süßspeisen, neuer Wein „Sußer“, Krapfen und Kiachl und Live-Musik.

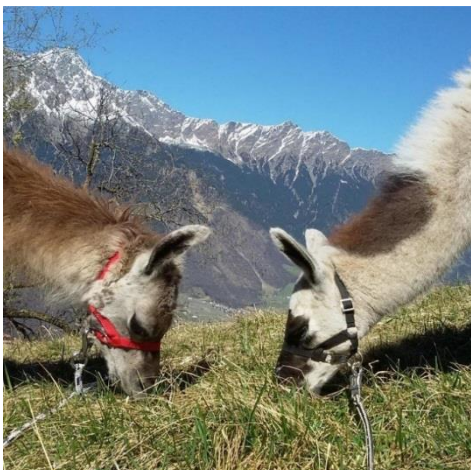
16:00 Uhr – Besichtigung der Bauernbrennerei Brunnerhof in Staben bei Naturns

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**

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 der Ötzi Bike Academy in Naturns. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nur in Begleitung eines Elternteils! | **Kosten** € 12,00 (direkt in bar bezahlen) | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**



DONNERSTAG, 18. OKTOBER 2018

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 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 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**

10:00 - 15:00 Uhr – Rad Genuss Tour „Wein und Genuss Kalterer See“

Strecke Bike Shuttle bis Sigmundskron-Sigmundskron-Eppan-Kalterer See-Auer-Sigmundskron-Bike Shuttle nach Naturns

Treffpunkt Ötzi Bike Academy Shop | **Fahrzeit** 3 Stunden | **Höhenmeter** 200m | **Länge** 37km

Kosten € 5,00/Person (+ Bike Shuttle direkt in bar bezahlen) | **Anmeldung bis am Vorabend erforderlich**

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 beim Lesen, Schreiben und Mitraten um den letzten Hinweis zu finden, und die Belohnung zu sichern. | **Kostenlose Teilnahme** | **Keine Anmeldung erforderlich**

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

Bei einem spannenden Rundgang durch den Weinberg erfahren Sie vom Winzer viel Wissenswertes über das Weingut und über die Besonderheiten des Bergweines in Südtirol und speziell in Naturns. | **Teilnahmegebühren** € 9,00/Person

Treffpunkt am Weingut Falkenstein | **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

20:30 Uhr – Herbstkonzert der Musikkapelle Naturns in Naturns

Wo? im Bürger- und Rathaus Naturns | **Freier Eintritt** | **Keine Anmeldung erforderlich**



FREITAG, 19. OKTOBER 2018

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

Ein besonderes Erlebnis für jedem, 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.

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 – Apfeland 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

Leichte und gemütliche Wanderung, mit ausführlicher Anleitung und gesundheitliche Aspekte zum Kneippen.

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

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

Das Traubenfest in Meran von 19.10. - 21.10.2018

Ganz Meran fiebert dem Traubenfest 2018 entgegen. Südtirols ältestes Erntedankfest ist mehr denn je ein Fest für jedermann, für Einheimische und Gäste, für Besucher jeden Alters.

Stilvoll in Szene gesetztes Brauchtum, herzhaftes Essen, guter Wein und stimmungsvolle Platzkonzerte: Es gibt viele gute Gründe, das Traubenfest zu besuchen. Hinzu kommen spannende Neuheiten. Etwa der Verkostungsparcours „Merano WineFestival meets Traubenfest Meran“ am Samstag und Sonntag (jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr) auf der Kurpromenade, der mit 17 ausgewählten Wein- und Feinkostproduzenten lockt. Oder das sprachunabhängige Musik-Puppenspiel „MÄH“ für Kinder am Samstag (14.30-15.00 Uhr und 15.30-16.00 Uhr). Ganz zu schweigen vom Festumzug am Sonntag. Apropos: Der Umzug beginnt heuer um 14.15 Uhr am Thermenplatz und endet am Kornplatz. Auf der kostenlos zugänglichen Kurpromenade lässt sich das bunte Treiben – am besten in Tracht oder Dirndl – aus nächster Nähe verfolgen.

Der Verlauf des Umzugs ist heuer folgender: Thermenplatz, Theaterbrücke, Kurpromenade, Freiheitsstraße, Rennweg, Kornplatz-Vinschgauer Tor (Auflösung).

SAMSTAG, 20. OKTOBER 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.

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

Es wird ein Marktkonzept umgesetzt, das Landwirtschaft, Handwerk und Tourismus miteinander verbindet. Neben saisonalen Delikatessen vom Bauern, werden am Meraner Markt unter anderem Speck und Fleischspezialitäten, Obst, Gemüse und Brot angeboten. Zu den Handwerksartikeln zählen hingegen Woll- und Filzwaren, Geflochtenes und Schmuckstücke sowie Dekoratives aus Zirbelholz

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.



SAUNAAUGÜSSE. 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 und Sonntag | 16.00 Uhr

AUGUSS IM AQUAGARDEN OUTDOORSANA

Montag und Dienstag | 18.00 Uhr und 18.45 Uhr

Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag und 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 RENATE.

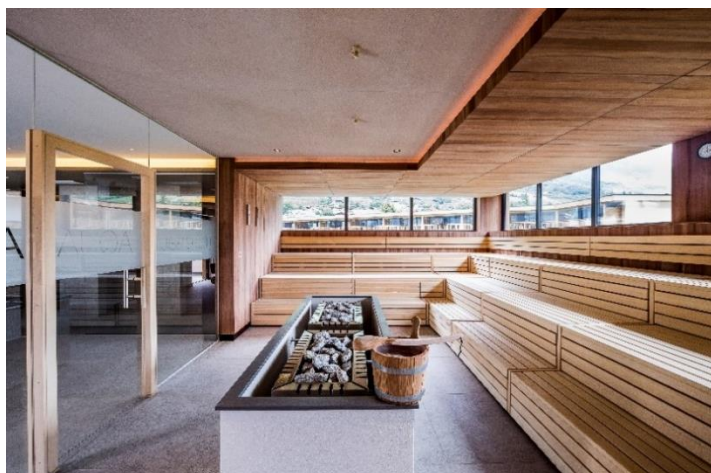
DONNERSTAG, 18. OKTOBER 2018 | UNTERSTELL - DICK - INNERUNTERSTELL

Wir starten vor dem Sonnen Resort um 9.30 und laufen ca. 1 km durch Naturns zur Talstation Unterstell mit der Seilbahn fahren wir bis Unterstell auf 1300m, von dort wandern wir ca. 1 ½ Std. bis zum Dickhof auf 1706 m wo wir einkehren, wer möchte kann sich dort stärken ☺. Nach einer kleinen Rast laufen wir über den Meraner Höhenweg Nr. 24 ca. 2 Std. zurück über Inner-Unterstell bis zum Ausgangspunkt Unterstell. Wir genießen bei dieser Rundwanderung einen wunderschönen Blick in den Vinschgau und das Schnalstal!

Treffpunkt 09.30 Uhr beim Hoteleingang vom Sonnen Resort | **Schwierigkeit** mittel

Retour ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** ca. 400 m | **Gesamtzeit** ca. 3,5 Stunden

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich



SONNTAG, 14. OKTOBER 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
17:30 - 18:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden

MONTAG, 15. OKTOBER 2018

09:00 - 10:00 Uhr **Yoga** im Aquagarden Gymnastikraum
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
16:50 - 17:20 Uhr **Aquafitness** im Prokulus Hallenbad
17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum
17:30 - 18:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden

DIENSTAG, 16. OKTOBER 2018

09:30 - 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad
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
17:30 - 18:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
18:10 - 18:35 Uhr **Zumba Kids Junior** (4 bis 6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

MITTWOCH, 17. OKTOBER 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, 18. OKTOBER 2018

08:20 - 08:50 Uhr **Little Athletics** (5 und 6 Jährige) im Aquagarden Gymnastikraum
08:50 - 09:20 Uhr **Power Kids** (7 bis 9 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum
09:30 - 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad
10:00 - 10:45 Uhr **Rücken Fit** im Aquagarden Gymnastikraum
11:00 - 11:45 Uhr **Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum
14:00 - 15:00 Uhr **Zirkel Training** im Aquagarden Fitnessraum
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
17:30 - 18:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden

FREITAG, 19. OKTOBER 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
16:50 - 17:20 Uhr **Aquafitness** im Prokulus Hallenbad
17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum
17:30 - 18:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden

SAMSTAG, 20. OKTOBER 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.

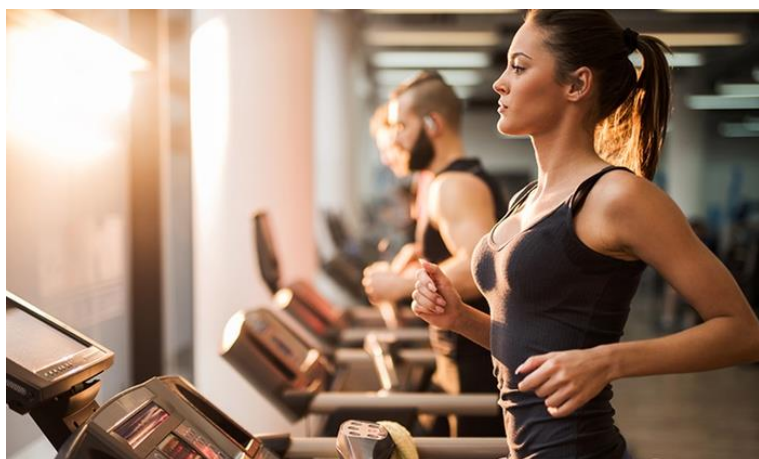
Zumba ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness Workout der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von 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 m² 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 Genusstouren



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 15.10. bis 21.10.18

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	MTB 55	Propain Trail - Holzbruggtrails	57 km	▲ 1.300 m ▼ 1.300 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Stefan	20,00 €
	Genuss 101	Alles Burgen und Schlösser und ah Glaserl Wein	33 km	▲ 80 m ▼ 80 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 €
Dienstag	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	Daniel	20,00 €
	MTB 4	Offener Montagnachmittag am Techniktrainingsgelände mit Bikeinfos zu Touren und Programm	-	-	17:00 Uhr	17:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
	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
	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	Renntad 206	Kleine Vinschgau Tour	57 km	▲ 500 m ▼ 500 m	10:00 Uhr	13:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	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 60	Burggrafen Trails light	28 km	▲ 750 m ▼ 750 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Ernst	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Donnerstag	MTB 59	Burggrafen Trails	38 km	▲ 1.300 m ▼ 1.300 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	E-MTB 305	E-Biketour zur romantischen schwarzen Lacke	45 km	▲ 1.350 m ▼ 1.350 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 €
	MTB 5	Offener Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	-	-	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Markus W.	12,00 €
Freitag	Genuss 104	Wein und Genuss am Kalterer See	37 km	▲ 200 m ▼ 200 m	09:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 € + 19,00 € 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	Adrian	20,00 €
Samstag	Renntad 204	Naturns- Tisens- Prissian Tour	65 km	▲ 800 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	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
	MTB 50	Panorama Trailtour Tschöggberg light	26 km	▲ 800 m ▼ 800 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
Sonntag	MTB 49	Panorama Trailtour Tschöggberg	34 km	▲ 1.400 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Stefan	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
	MTB 58	2 Berge Trailtour	38 km	▲ 850 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Franz	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle

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 € (exkl. Transport) und die Technikkurse 45 €. Der Preis für 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

