

# WOCHENPROGRAMM.

17. JUNI - 23. JUNI 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

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

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

## 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, 17. JUNI 2018

### 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**

**Südtiroler Archäologiemuseum (Ötzi)** - Im Südtiroler Archäologiemuseum kann man die Originalfunde und die Geschichte des Mannes aus dem Eis besichtigen. Man bekommt Einblicke vom Leben des Ötzi, vom Medienhype bei seiner Entdeckung und über die Forschung der um die 5.000 Jahre alten Eismumie. Es gibt jede Menge Kurioses zu erfahren und zu entdecken.

**Moderne und zeitgenössische Kunst im Museion** - Das Museum für moderne und zeitgenössische Kunst steht in einem modernen Glaspalast, welcher 2008 eröffnet wurde. Gegründet wurde das Museion im Jahre 1985 und förderte die Kunst zwischen Ala und Kufstein. Zu Beginn der 90er Jahre begann man mit dem Vergleich der deutschen und italienischen Kunst, woraus sich der Name „Museion“ entwickelte. Das Museion ist ein Sammelbecken für Kunstobjekte. Junge Besucher können sich durch den Aktionsparcours und die Museumsraupe schlängeln und die Ausstellung spielerisch erkunden.

**Landesmuseum für Naturkunde mit Nautilus-Aquarium** - Das Naturmuseum ist das einzige Landesmuseum für Naturkunde. Dem Besucher erwartet ein biologisch-kulturgeschichtlicher Streifzug durch die Region Südtirol. Veranschaulicht werden auch die Entstehung und das Erscheinungsbild der einzigartigen Berg- und Tallandschaften Südtirols mit ihren Lebensräumen an ausgewählten Beispielen. Modelle, Inszenierungen, Spiele und Experimente sollen zu einem aktiven Museumsbesuch anregen. Ein Korallenriff- und Nautilus-Aquarium geben den Besuchern eine lebendige Vorstellung. Denn dort wo sich heute die Dolomiten erheben, plätscherte damals ein seichtes tropisches Meer.

### 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**  
**Kosten für die Fahrt mit der Draisine und Feldeisenbahn** Kinder € 1,00 und Erwachsene € 2,00 pro Fahrt





# MONTAG, 18. JUNI 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 – Besuch auf dem Biobauernhof Oberriederhof in Unser Frau im Schnalstal

Hier können Sie seltene Tierarten aus der Nähe erleben, erfahren alles Wissenswerte über die bäuerliche Kultur in Südtirol und können 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** Bushaltestelle Naturns  
**Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr | **Abfahrt Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**  
**Kosten** € 9,00 für Erwachsene und € 8,00 für Kinder (6 - 14 Jahre) | **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. | **Keine Anmeldung erforderlich**

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

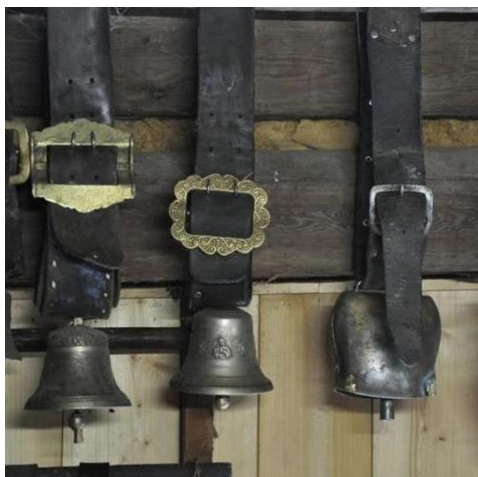
Entspannungsübungen können für ein besseres körperliches und seelisches Wohlbefinden sorgen. Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sog. Muskelrelaxation. Es handelt sich dabei um eine einfache, schnell erlernbare Entspannungsmethode, die dabei hilft, Blockaden zu lösen. Mit der Jacobson Methode kann man lernen, Beschwerden vorzubeugen, bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. | **Dauer** ca. 1 Stunde | **Treffpunkt** in Partschins, Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben | **Teilnahmegebühren** € 20,00 (Seilbahnen nicht inkludiert)  
**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, 19. JUNI 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! | **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 Apfeland Südtirol informiert. Erfahren Sie alles aus erster Hand über diese Symbolfrucht für Vitalität und Gesundheit. | **Start** 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. Wir erfahren Nützliches und Kurioses rund um die Anwendung und Nutzung der verschiedenen Wildkräuter.  
**Treffpunkt** am Wasserwerk Wasserfall | **Kosten** € 25,00 | **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 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: Erwachsene € 14,00 und Kinder (6 -14 Jahre) € 11,00  
bis nach Graun: Erwachsene € 19,00 und Kinder (6 -14 Jahre) € 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 Plaus bei Naturns

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. 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, 20. JUNI 2018

**10:00 Uhr – Zeitreise durch die 700-jährige Kultur- und Hofgeschichte des Biobauernhofes Oberriederhof 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**  
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**

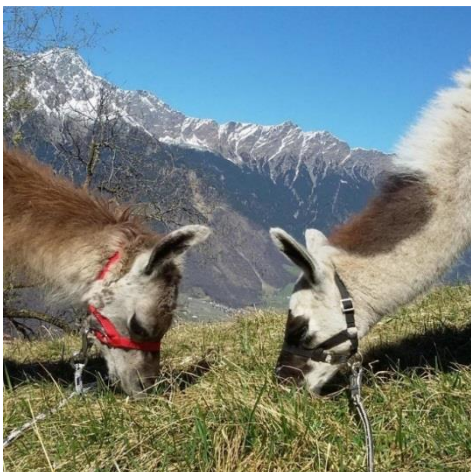
**10:00 Uhr – Shuttle von Naturns ins Pfossental**  
Ein Shuttle bringt Sie von Naturns zum Parkplatz Vorderkaser und von dort auch wieder zurück nach Naturns. Sie können das reizvolle Pfossental im Schnalstal erwandern. | **Abfahrt in Naturns** um 10.00 Uhr | **Abfahrt im Pfossental** um 16.00 Uhr  
**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**  
Lernen Sie Meran mit Ihrem Fahrrad kennen, radeln Sie durch das herrliche Burggrafenamt oder entspannen Sie nach einer Radtour durch das Passeiertal auf der Kurpromenade. Ein Shuttle 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**

**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 für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren in Naturns**  
Freies Training am Technik-Trainingsplatz der Ötzi Bike Academy in Naturns. Es bietet auch völligen Anfängern die Möglichkeit in das Thema „Mountainbiken“ hinein zu schnuppern. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren müssen in Begleitung eines Elternteils sein! | **Teilnahmegebühren** € 12,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**



## DONNERSTAG, 21. JUNI 2018

**09:30 Uhr – Naturerlebniswanderung mit Führung im Naturpark Texelgruppe „Urwüchsigkeit und Wildreichtum“**

**Strecke** Pfossental - Vorderkaser - Mitterkaser - Rableid Alm - Eishof - zurück auf demselben Weg | **Wegart** leicht  
**Länge** ca. 11 km | **Höhenmeter** ca. 370 m | **Gehzeit** ca. 3,5 Stunden | **Treffpunkt** beim Parkplatz Vorderkaser im Pfossental  
**Kosten** € 7,00 pro 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**

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

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

bis nach Graun: Erwachsene € 19,00 und Kinder (6 -14 Jahre) € 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 – 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**

Ein Shuttle bringt Sie 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**

**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.

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

**17:00 - 18:30 Uhr – Weinverkostung im hauseigenen Weinkeller**

Was ist Wein, wie wird er hergestellt und vor allem: wie kann man ihn am besten genießen?

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, 22. JUNI 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. Es gibt alles was das „Stöber-Herz“ begehrt: Lederwaren und Schmuck, Kleider, Schuhe, frisches Obst und Gemüse und allerlei Spezialitäten aus der Region und Italien. | Wir empfehlen Ihnen früh am Morgen den Markt zu besuchen (gute Zug- & Busverbindungen)

### **09:00 Uhr – Geführte Klettersteigtour „Hoachwool“ bei Naturns**

Sehr langer, schwieriger Klettersteig, steile Abschnitte mit ausgesetzten Querungen der nicht unterschätzt werden sollte. Wer bis zur alten Talstraße nach der Seilbrücke schon Probleme hat, sollte genau überlegen, ob ein weiterer Anstieg noch sinnvoll ist. **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**

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

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. 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**

Lernen Sie Meran mit Ihrem Fahrrad kennen, radeln Sie durch das herrliche Burggrafenamt oder entspannen Sie nach einer Radtour durch das Passeiertal auf der Kurpromenade. Ein Shuttle 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**

### **16:00 Uhr – G'sund atmen und Wasser treten am Biotop in Rabland**

Leichte und gemütliche Wanderung, mit ausführlicher Anleitung und gesundheitliche Aspekte zum Kneippen, praktische Tipps für Zuhause und viel Wissenswertes. | **Treffpunkt** um 15.30 Uhr beim Tourismusbüro in Rabland

**Dauer** ca. 2 Stunden | **Teilnahmegebühren** € 15,00 pro Person | **Mitzunehmen** Handtuch und Getränke

**Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption**

## **SAMSTAG, 23. JUNI 2018**

### **08:00 - 13:00 Uhr – Wochenmarkt in Naturns und Bozen**

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

**Wo?** Naturns am Rathausplatz | Bozen am Siegesplatz und angrenzenden Straßen

### **09:00 - 14:00 Uhr – Meraner Markt**

In der oberen Freiheitsstraße (nähe Sandplatz) wird dabei 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)

### 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  $\frac{1}{2}$  h = 2  $\frac{1}{2}$  h

bei 3 Kindern € 47,00/Kind - 5 Tage á  $\frac{3}{4}$  h = 3  $\frac{3}{4}$  h

#### Kosten Gruppenkurs 2 - Brustschwimmen

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

**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 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, 21. Juni 2018 | PARTSCHINSER WAALWEG

Wir fahren mit den Privatautos bis nach Partschins (625 m) dort wandern wir durch das Dorf in westlicher Richtung zu einer Hängebrücke, die den Zielbach überquert. Nun steigen wir mäßig und manchmal auch etwas steiler zum Partschinser Waalweg, der sehr angenehm zu wandern - leicht schattig und immer mit schöner Aussicht zum Dorf und drüber hinaus, ist. Beim gemütlichen Buschenschank "Graswegerkeller" machen wir Einkehr. Nach ausgiebiger Rast, wandern wir über eine wenig befahrende Straße zum Ausgangspunkt zurück und fahren wieder mit den Autos nach Naturns.

**Treffpunkt** 10.00 Uhr beim Hoteleingang vom Hotel Prokulus | **Schwierigkeit** leicht

**Retour** ca. 15.00 Uhr | **Höhenmeter** ca. 250 m | **Gesamtzeit** ca. 2,5 - 3 Stunden

**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich**





## SONNTAG, 17. JUNI 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 Gymnastikraum
- 14:45 - 15:15 Uhr **Stretching** im Aquagarden Gymnastikraum
- 15:15 - 16:00 Uhr **Arme Schultern Training** im Aquagarden Fitnessraum
- 16:15 - 17:00 Uhr **Fit Boxen** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum

## MONTAG, 18. JUNI 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 Fitnessraum
- 14:00 - 15:00 Uhr **Six Pack Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 15:15 - 16:00 Uhr **Arme Schultern Training** im Aquagarden Fitnessraum
- 16:15 - 17:00 Uhr **Beweglichkeit** im Aquagarden Fitnessraum
- 17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum

## DIENSTAG, 19. JUNI 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, 20. JUNI 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 Fitnessraum
- 11:00 - 13:00 Uhr **Nordic Walking** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:00 - 15:00 Uhr **Arme Schultern Training** im Aquagarden Fitnessraum
- 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, 21. JUNI 2018

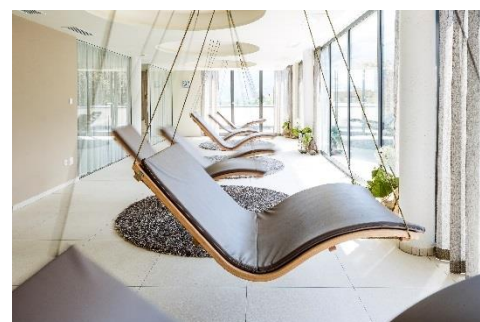
- 10:00 - 10:30 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
- 10:00 - 10:45 Uhr **Rückenfit** im Aquagarden Fitnessraum
- 11:00 - 11:45 Uhr **Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:00 - 14:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:00 - 15:00 Uhr **Zirkel Training** im Aquagarden Fitnessraum
- 14:45 - 15:15 Uhr **Atemübungen** im Aquagarden Gymnastikraum
- 15:15 - 16:00 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Fitnessraum
- 16:15 - 17:00 Uhr **Fit Boxen** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Fitnessraum

## FREITAG, 22. JUNI 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 **Rückenfit** im Aquagarden Fitnessraum
- 16:15 - 17:00 Uhr **Fit Boxen** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:15 - 18:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Fitnessraum

## SAMSTAG, 23. JUNI 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 Fitnesstraining 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 an 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 18.06. bis 24.06.18

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	MTB 25	Morterer 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 €
	MTB 25	Morterer Leger Tour - Holy Hansen Trail	57 km	▲ 1.400 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Stefan	20,00 €
	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	Adrian	20,00 €
	Genuss 102	Genessen am Goldtrainer See	35 km	▲ 230 m ▼ 230 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 €
	MTB 4	Offener Montagnachmittag am Techniktrainingsgelände mit Bikeinfos zu Touren und Programm	-	-	15:00 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
Dienstag	Renntour 205	Stifflser Joch Tour	67 km	▲ 1.800 m ▼ 1.800 m	09:00 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 € + 10,00 € Bikeshuttle
Mittwoch	MTB 56	Family Trailtour Nörderberg	13 km	▲ 200 m ▼ 1.200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Ernst	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
	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 €
Donnerstag	MTB 23	Marzoner Alm Tour	34 km	▲ 1.100 m ▼ 1.100 m	09:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Ernst	20,00 €
	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 24	Marzoner Alm light	20 km	▲ 500 m ▼ 1.100 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
	MTB 5	Offener Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	-	-	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Markus W.	12,00 €
	Renntour 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
Freitag	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 3	Techniktraining für Fortgeschrittene (Experts)- Trailtour mit Videoanalyse	30 km	▲ 300 m ▼ 800 m	10:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	Genuss 103	Kultur und Natur Genussradtour - Rund um Meran	33 km	▲ 200 m ▼ 400 m	10:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 € + 10,00 € Bikeshuttle
Samstag	MTB 29	Naturnser Alm Tour - Trailtour am Nörderberg	48 km	▲ 1.500 m ▼ 1.500 m	09:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 €
	MTB 30	Naturnser Alm Tour light	25 km	▲ 600 m ▼ 1.400 m	10:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 € + 11,50 € Bikeshuttle
	MTB 51	Meraner Panorama Tour	35 km	▲ 1.200 m ▼ 1.200 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Franz	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 € (exkl. Transport) und die Technikkurse 45 €. Der Preis für die Genusskurse 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