

WOCHENPROGRAMM.

17. NOVEMBER - 24. NOVEMBER 2019

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 - 06
SCHWIMMSCHULE	S. 07
SAUNAAUFGÜSSE UND GEFÜHRTE WANDERUNG	S. 08
FITNESSPROGRAMM	S. 09
INFORMATIONEN ZUM FITNESSPROGRAMM	S. 10
GYMNASTIK UND FITNESS	S. 10
TENNIS UND RADFAHREN	S. 11

Viele weitere Informationen, Wanderungen, Ausflugstipps, das aktuelle Menü, Wetter usw. finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.prokulus.it

NEU! BOULDERWAND IM HOTEL PROKULUS

Mit der neuen Profi - Boulderwand geht es für Einsteiger und für Fortgeschrittene hoch hinaus. Zutritt ab 12 Jahren. Informationen an der Rezeption.

NEU! CALISTHENICS PARC IM HOTEL PROKULUS

Outdoor Fitness pur. Für alle Fans des Body Weight Trainings. Informationen an der Rezeption.

NEU! JUGEND-OUTDOOR-POOL IM HOTEL PROKULUS

Mehr Spaß für Teenies und mehr Ruhe für Erwachsene. Der separate Jugendpool für Action und zum Chillen. Informationen an der Rezeption.

PROKULUS INFORMATIONEN.

ESSENSZEITEN.

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

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

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

Dem Genuss des Dinners ist keine zeitliche Begrenzung gesetzt.

SUNSHINE SAUNAOASE IM PROKULUS.

Es erwarten Sie: Finnische Stubensauna, 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

AQUAGARDEN SAUNALANDSCHAFT IM 1. STOCK. ADULTS ONLY.

Es erwarten Sie: Infrarot-Sole-Kabine, Lehmsauna, Tauchbecken, finnische Outdoor Panorama Sauna, Dampfsauna, Erlebnisduschen, 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 Getränkebar, 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 10.30 - 13.30 Uhr und 15.00 – 18.30 Uhr

WELLENRUTSCHE Aquagarden 11.00 - 13.00 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, großzügigem Liegebereich, Indoorpool und separatem Erlebniskinderhallenbad mit Piratenschiff, Wasserspielen und Babybecken; Ruheraum mit Wasserbetten, Saunabereich mit 4 verschiedenen Saunen, Eisbrunnen, Whirlpool und Ruheoase.

Öffnungszeiten 07.30 - 20.30 Uhr

Aquagarden Wasserwelten (Neubau) 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** 09.00 - 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. NOVEMBER 2019

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**

10:00 – 18:00 Uhr – Raffiner Orchideen Welt in Gargazon

Die Raffiner Orchideenwelt bietet nicht nur Orchideenliebhabern eine Erlebniswelt zum Staunen und Entdecken, sondern auch Familien aus Südtirol und Urlaubern aus Nah und Fern. Doch nicht nur die Einzigartigkeit der exotischen Schönheiten wird unsere Besucher faszinieren, sondern die gesamte Struktur der Anlage für große Augen sorgen: In der Seenlandschaft versinkt der Besucher im Spiel von Farben der Koi Karpfen. Kindern wird auf unterschiedlichen Flächen Platz geboten, sich auszutoben und gleichzeitig können sie auf vielen Stationen spielerisch ihr Wissen über Orchideen, deren Wachstum und Vermehrung erlernen. Auch ein Blick in die Orchideenproduktion öffnet sich für alle Neugierigen, um die Kultur der aus der eigenen Produktion stammenden Schönheiten zu begutachten.

Anfahrt Reichsstraße 26 in Gargazon | **Öffnungszeiten** von 10.00 bis 18.00 Uhr | **Kein Ruhetag**
Führungen für Einzelpersonen (gegen Gebühr) | **Dauer** 90 Minuten | für Gruppen auf Anfrage

MONTAG, 18. NOVEMBER 2019

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

ab 20:30 Uhr – Musikabend im Prokulus

Flotter Unterhaltungsabend mit Musik und Tanz an der Bar.

20:55 Uhr – 15. Rieslingtage Naturns. Abendverkostung auf Unterstell mit dem Weingut Kloser Neustift.

Die Stifftkellerei Neustift in Vahrn zählt zu den ältesten aktiven Weinkellerreien der Welt. Die Neustifter Weine stehen bis heute für hohe Qualität und Lagerfähigkeit. Strenge Vorgaben für die Produktion bringen zuverlässige Weine hervor,.
Treffpunkt bei der Talstation Unterstell, anschl. Gemeinsame Seilbahnfahrt | **Teilnahmegebühr** € 12,00 (inkl. Seilbahn)

DIENSTAG, 19. NOVEMBER 2019

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

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

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

Ein Luxus-Bus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad bis nach Glurns oder nach Graun, am Reschensee.
Treffpunkt um 09.45 Uhr am Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang | **Abfahrt** um 10.00 Uhr
Kosten bis nach Glurns: Erwachsene € 14,00 | Kinder (6 -14 Jahre) € 11,00 | bis nach Graun: Erwachsene € 19,00 | Kinder (6 -14 Jahre) € 16,00 | Kindersitze, Körbe und E-Bike-Batterien für den Transport abmontieren.
Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

14:00 Uhr – 15. Rieslingtage Naturns. Wanderung auf der „Via Vinum Venostis“ in Kastelbell

Ein Experte begleitet Sie entlang des Wein-Wanderwegs „ Via Vinum Venostis“ mit anschließender Verkostung von Weinen und Edelbränden. **Treffpunkt** Informationsbüro Kastelbell | **Dauer** ca. 3-4 Stunden | **Preis** € 24,00 pro Kopf
Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

MITTWOCH, 20. NOVEMBER 2019

Forster Weihnachtswald in Algund (Forst)

Die Besucher erwarten im Weihnachtswald ein stimmungsvolles Ambiente mit Lichterglanz, malerischen Weihnachtshütten, zauberhaften Verkaufsständen und eine vielfältige Gastronomie. Für Kinder gibt es einen kleinen Forst-Zoo zum Füttern, Streicheln und Reiten sowie einen Eislaufplatz und eine Rodelpiste.

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

Reine Gehzeit ca. 2 Stunden (Getränke bitte 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) € 18,00 und für Erwachsene € 20,00

10:00 Uhr – 15. Rieslingtage Naturns. Weinreise Vinschgau.

Die Weingüter Rebhof und Befehlhof gewähren einen seltenen Blick hinter die Kulissen ihrer Betriebe.

Das in Vinschgau nicht nur der Weingedeiht, erfahren Sie bei einer Produktverkostung im Vinschger Bauernladen.

Dauer ca. 5 Stunden | **Kosten** € 19,00 pro Kopf | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15:00 Uhr – Bike Shuttle von Meran 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 mit Verkostung 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

DONNERSTAG, 21. NOVEMBER 2019

08:00 - 13:00 Uhr – Katharinamarkt in Naturns.

Großer Markt mit zahlreichen Ständen auf dem Rathausplatz und in der Rathausstraße.

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

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

Kostenlose Teilnahme mit der Guest Card | **Treffpunkt** beim Tourismusverein Naturns

Keine Anmeldung erforderlich

10:30 Uhr – Lama-Schnuppern in Tabland bei Naturns

Familien haben die Gelegenheit, sich mit den Lamas anzufreunden, sie zu führen, füttern, das weiche Fell zu streicheln und gemeinsam mit den kuscheligen Tieren einen kurzen Spaziergang zu machen. | **Treffpunkt** beim Kirchplatz Tabland

Dauer ca. 1,5 Stunden | **Teilnahmegebühren** € 8,00 pro Teilnehmer | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15:30 Uhr – Bikeshuttle Kalterer See

Fahren Sie mit dem Fahrrad von Naturns über Meran, durch das herrliche Etschtal bis zum idyllischen Kalterer See im Süden Südtirols. Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad wieder bequem zurück nach Naturns.

Treffpunkt Busparkplatz am Kalterer See | **Abfahrt** 15:30 Uhr | **Kosten erwachsene € 19,00, Kinder (6-14 J. € 16,00)**

15:30 Uhr – 15. Rieslingtage Naturns. 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 Bergweinbaus in Südtirol und spezielle in Naturns.

Wo? Weingut Falkenstein | **Kosten** €10,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

FREITAG, 22. NOVEMBER 2019

Europacup Stocksport 2019 von Freitag 22.11 bis Sonntag 24.11.2019

Veranstaltet der SSV Naturns – Sektion Stocksport, den Europacup für Vereinsmeisterschaften der Damen und Herren. Austragungsorte sind die Eishalle „Meranarena“ in Meran und die Eishalle „IceForum“ in Latsch. Den Zeitplan für die Wettkämpfe und Informationen zum Rahmenprogramm erhalten Sie im Tourismusbüro Naturns.

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

In Meran am Praderplatz/Bahnhofsgelände, in der Andreas-Hofer-Straße und entlang der Meinhard-Straße bis zur Kreuzung mit der Otto-Huber-Straße. Es erwarten Sie Kleider in verschiedenen Preisklassen, Schuhe, Lederwaren, Schmuck, Obst und Gemüse, und allerlei Spezialitäten aus der Region und Italien. Wir empfehlen Ihnen früh am Morgen den Markt zu besuchen (gute Zug- & Busverbindungen)

10:00 - 12:00 Uhr – Naturparkhaus Texelgruppe in Naturns

Das Naturparkhaus in Naturns erzählt von der Gegensätzlichkeit und der Vielfalt an Lebensräumen im Naturpark Texelgruppe. Hier erlebt man die große Welt des Naturparks im Kleinen. Das Teichbiotop, die Aquarien, der Wasserwaal, Gesteinsproben, Tierpräparate, Wandtafeln und Tastboxen machen Natur hautnah greifbar, spürbar und sichtbar.

Öffnungszeiten Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Samstag 09.30 - 12.00 Uhr 14.30 – 18:30 Uhr

Führungen um 10.30 Uhr | **Freier Eintritt**

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-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**

17:00 Uhr – 15. Rieslingtage Naturns. Weinverkostung im Dolve Vita Hotel Preidlhof *****

Was ist eigentlich Wein, wie wird er hergestellt- und vor allem: Wie kann man ihn am besten genießen? Neben Erklärung zum Weinland Südtirol und der lokalen Sortenvielfalt kommt die Praxis beim Verkosten selbstverständlich auch nicht zu kurz.

Teilnahmegebühr € 17,00 | **Anmeldung** im Hotel Preidlhof 0473 666 251

20:00 Uhr – 15. Rieslingtage Naturns. Wine & Music

Mit „Since Eleven“. Neben Live – Musik mit Songs von Eric Clapton, AC/DC, Pink Floyd, Toto, Paolo Nutini, Johnny Cash usw. erwartet Sie eine große Auswahl von Rieslingweinen aus internationalen Anbaugebieten.

Wo? Naturnser Vinothek | **Eintritt frei**



SAMSTAG, 23. NOVEMBER 2019

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

Wo? Am Rathausplatz große Auswahl an heimischen Produkten und Bekleidung für jede Geldbörse.

10:00 - 11:30 Uhr – Kunsthistorische Stadtführung durch Meran

Unter der Leitung von kompetenten Stadtführern werden hier selbst Kenner Neues entdecken.

Dauer ca. 1,5 - 2 Stunden | **Kosten** € 8,00 pro Person, kostenlos für Kinder unter 12 Jahren

Anmeldung bis am Vorabend 17.00 Uhr an der Rezeption

20:00 Uhr – Theateraufführung der Heimatbühne Schnals im Schnalstal

Aufführung des Lustspiels „Die lebende Mumie“ von Hans Gnant im Haus der Gemeinschaft Unser Frau.

Anmeldung an der Rezeption

SONNTAG, 24. NOVEMBER 2019

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**

17:00 Uhr – Konzert Musik Meran

Giuliano Carmignola (Violine und Leitung) und **Streicherakademie Bozen**.

Auf dem Programm stehen Werke von Luigi Boccherini und Giovanni Battista Viotti.

Kosten € 30,00 € 25,00 € 5,00 | **Abendkasse** ab 16:00 Uhr | Vormerkung ausschließlich über Mail an info@musikmeran.it.

Werben Sie für uns!

Lassen Sie andere an Ihrem Urlaubsglück teilhaben.
Gerne können Sie Ihre positiven Eindrücke über das Prokulus
bei Bewertungsportalen abgeben!

www.holidaycheck.de | www.tripadvisor.de | www.trivago.de



SCHWIMMSCHULE.

SCHWIMMUNTERRICHT FÜR FOLGENDE SCHWIMMSTILE

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

Hier erlernt man eine flache Körperlage im Wasser in Bauch- und Rückenlage, den Kraulbeinschlag und die richtige Armbewegung beim Brustschwimmen sowie das Gesicht ins Wasser zu tauchen oder mit den Füßen voran ins Wasser zu springen.

Brustschwimmen (ab 5 Jahre)

Man erlernt den Beinschlag und die Armbewegung sowie das Hinarbeiten auf das Schwimmen ohne Schwimmflügel.

Kraul- und Rückenkraultschwimmen (ab 7 Jahre)

Schwimmstilverbesserung Brustschwimmen, Kraul- und Rückenkraultschwimmen (auch für Erwachsene)

Kosten Einzelunterricht

€ 20,00/30 Minuten | € 26,00/45 Minuten | € 32,00/60 Minuten

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

Kosten Gruppenkurs 1 – Wassergewöhnung (3 - 5 Jahre)

bei 2 Kindern € 56,00/Kind - 5 Tage zu 30 Minuten = 2 ½ Stunden

bei 3 Kindern € 48,00/Kind - 5 Tage zu 45 Minuten = 3 ¾ Stunden

Kosten Gruppenkurs 2 – Brustschwimmen (ab 5 Jahre)

bei 2 Kindern € 72,00/Kind - 5 Tage zu 45 Minuten = 3 ¾ Stunden

bei 2 Kindern € 88,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 Stunden

bei 3 Kindern € 62,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 Stunden

Kosten Gruppenkurs 3 - Kraul- und Rückenkraultschwimmen (ab 7 Jahre)

bei 2 Kindern € 72,00/Kind - 5 Tage zu 45 Minuten = 3 ¾ Stunden

bei 2 Kindern € 88,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 Stunden

bei 3 Kindern € 62,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 Stunden

Babyschwimmen Einzelunterricht (3 Monate - 2,99 Jahre)

1 Baby € 20,00 zu 30 Minuten

2 Babys € 13,00 pro Baby zu 30 Minuten

Anmeldung und Bekanntgabe der Uhrzeiten an der Rezeption. | Bitte Schwimmflügel mitbringen.



SAUNAAUFGÜSSE. EIN ERLEBNIS MIT WOHLFÜHLFAKTOR.

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

PEELING IM AQUAGARDEN DAMPFBAD

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

AUGUSS IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA

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

SHOWAUGUSS IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA

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

Schwimmkurs und Einzelunterricht für Kinder oder auch für Erwachsene auf Anfrage.

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

GEFÜHRTE HAUSWANDERUNG MIT WANDERFÜHRER KURT

MITTWOCH, 20. NOVEMBER 2019 | WANDERUNG NACH VELLAU

Wir starten um 10.00 Uhr und fahren mit Privatautos nach Partschins, von dort wandern wir über den Saxnerweg nach Vellau, wo wir Mittagspause machen und kehren dann zum Ausgangspunkt zurück.

Die Wanderung ist auch für Familien gut geeignet.

Treffpunkt 10.00 Uhr beim Hoteleingang

Retour ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** 350 m | **Gesamtzeit** ca. 3 ½ Stunden

Erforderlich sind: gute Wanderschuhe, Wanderbekleidung, Regenjacke und Trinkwasser

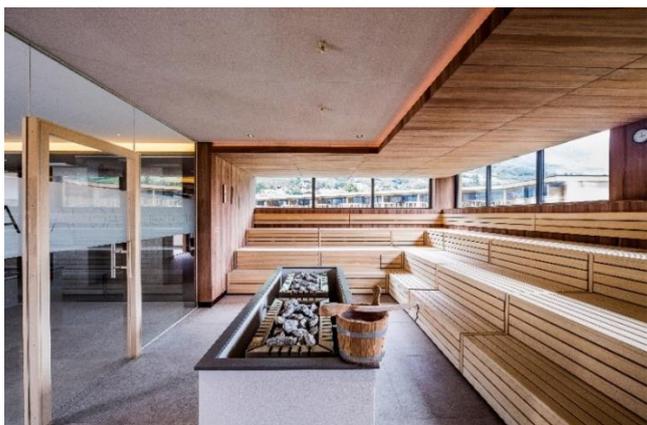
GEFÜHRTE HAUSWANDERUNG MIT RENATE

DONNERSTAG, 21. NOVEMBER 2019 | MARLINGER WAALWEG

Leichte Hauswanderung über einen Teil des Marlinger Waalwegs. Treffpunkt um 09:50 Uhr an der Rezeption Sonnen Resort. Bitte pünktlich sein da wir den Zug um 10.17 Uhr nehmen. Kostenpunkt für den Zug ca. 4,00 Euro pro Person.

Treffpunkt 09.50 Uhr an der Rezeption

Schwierigkeit leicht bis mittel | **Retour** ca. 14.30 Uhr | **Gesamtzeit** ca. 3 Stunden | **Länge** 12 km



Sonntag, 17. November 2019:

- 10:00 – 10:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:50 – 11:25 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 11:40 – 12:10 Uhr **Atemtechniken** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:00 – 14:45 Uhr **Circuit Training für Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:50 – 15:20 Uhr **Stretching** im Aquagarden Gymnastikraum
- 16:45 – 17:15 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
- 17:20 – 18:00 Uhr **Bauch-Beine-Po Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
- 18:00 – 18:45 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum

Montag, 18. November 2019:

- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:00 – 10:30 Uhr **Stretching und Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:35 – 11:20 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
- 11:30 – 12:00 Uhr **Atemtechniken** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:00 – 14:45 Uhr **Total Body Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:50 – 15:20 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 16:45 – 17:15 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
- 17:20 – 18:00 Uhr **Body-Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
- 18:00 – 18:45 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum

Dienstag, 19. November 2019:

- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 08:30 – 09:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Piratenbad Prokulus
- 09:20 – 09:45 Uhr **Little Athletics** (5- 6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:40 – 12:20 Uhr **Nordic Walking (ca. 7 km)** (Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum)
- 11:00 – 11:45 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
- 11:45 – 12:25 Uhr **Bauch-Beine-Po Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:00 – 14:45 Uhr **Total Body Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:50 – 15:20 Uhr **Stretching und Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:25 – 17:55 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
- 18:00 – 18:40 Uhr **Core Training** im Aquagarden Gymnastikraum

Mittwoch, 20. November 2019:

- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:00 – 15:30 Uhr **Hauswanderung** (Treffpunkt an der Rezeption)
- 10:00 – 10:30 Uhr **Atemtechniken** im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:40 – 12:20 Uhr **Nordic Walking (ca. 7 km)** (Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum)
- 14:00 – 14:45 Uhr **Total Body** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:50 – 15:20 Uhr **Stretching** im Aquagarden Gymnastikraum
- 16:45 – 17:15 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
- 17:20 – 18:00 Uhr **Bauch-Beine-Po Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
- 18:00 – 18:45 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum

Donnerstag, 21. November 2019:

- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 09:50 – 14:30 Uhr **Hauswanderung** (Treffpunkt an der Rezeption) *
- 10:45 – 11:25 Uhr **Body-Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:30 – 18:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
- 18:05 – 18:50 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum

Freitag, 22. November 2019:

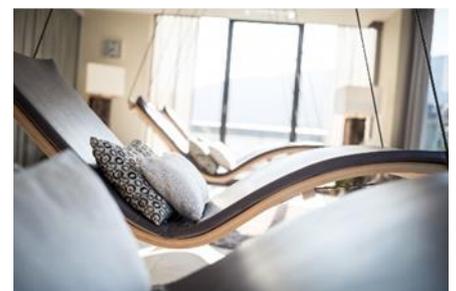
- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:00 – 10:30 Uhr **Stretching und Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:35 – 11:20 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
- 11:30 – 12:00 Uhr **Atemtechniken** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:00 – 14:45 Uhr **Total Body Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:50 – 15:20 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 16:30 – 17:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
- 17:05 – 17:45 Uhr **Body-Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:45 – 18:30 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
- 18:30 – 18:55 Uhr **Zumba Kids Jr. (4-6 Jahre)** im Aquagarden Gymnastikraum

Samstag 23. November 2019

- 10:00 – 10:30 Uhr **Atemtechniken** im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:45 – 11:30 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
- 11:35 – 12:10 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:00 – 14:45 Uhr **Rücken intensiv** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:50 – 15:20 Uhr **Stretching und Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum

*Ersatzprogramm falls die Wanderung ausfällt:

- 10:00 – 10:30 Uhr **Atemtechniken** im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:35 – 11:20 Uhr **Rücken intensiv** im Aquagarden Gymnastikraum
- 11:30 – 12:00 Uhr **Stretching und Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:00 – 14:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:50 – 15:20 Uhr **Faszien Training** 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 Schwimmmudel, 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 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.

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 FITNESS IM AQUAGARDEN.

Bei uns macht Fitness noch mehr Spaß als ohnehin. Erstens sind Sie mit wenigen entspannten Schritten beim Training, zweitens können Sie aus einem enormen Fitnessangebot schöpfen und drittens sind etliche Sport- und Fitnessaktivitäten schon im Preis enthalten, wie beispielsweise unser Well-Fit-Programm.

Wählen Sie jeden Tag aus unseren inkludierten Kursen von A wie Aquafitness bis Z wie Zumba. Unsere ausgebildeten Sporttrainer motivieren Sie mit viel guter Laune über jede kleine oder größere Anstrengung hinweg. Auch die Gruppendynamik trägt zum Funerlebnis beim Sport bei. Und nach dem Training belohnen Sie sich mit Relaxen unter Palmen an den Pools oder in den Saunawelten, erkunden die Schönheiten Südtirols ... oder machen noch mehr Sport! Fitness und Vitalität tanken mit Profi-Betreuung und einer Menge Spaß. Das Well-Fit-Programm können Sie kostenlos und ohne Anmeldung in Anspruch nehmen.

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

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.

NEU! BOULDERWAND IM HOTEL PROKULUS

Mit der neuen Profi - Boulderwand geht es für Einsteiger und für Fortgeschrittene hoch hinaus. Zutritt ab 12 Jahren. Informationen an der Rezeption.

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

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

Für Tennisstunden auf unserem hauseigenen Tennis-Sandplatz berechnen wir € 9,00 pro Stunde.

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. 52 - 54	27,5 Zoll (Größe S)
	Nr. 55 - 58:	27,5 Zoll (Größe M)
	Nr. 59 - 60:	27,5 Zoll (Größe L)

Ebenso können Sie die 2 **E-Mountainbikes** ausleihen | € 25,00 für den ganzen Tag pro Bike

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

Liebe Gäste!

Das „Prokulus“ geht vom 24. November 2019 bis Mitte März 2020 in die kreative Winterpause.

Am Sonntag schließen wir um 17.00 Uhr unsere Tore!

Gerne dürfen Sie unsere gesamten Anlagen bis dahin noch benützen.



Neue Informationen und Preise für 2020 finden Sie ab Dezember auf unserer Homepage.

Freuen Sie sich wieder auf einige Neuigkeiten im Jahr 2020.

Wir sind auch im Winter für Sie erreichbar | hotel@prokulus.it oder unter 0039 0473 66 75 66

Wir freuen uns auf ein gesundes Wiedersehen und unvergessliche Momente im Prokulus im Jahr 2020.

Ihre Familie Brunner mit dem gesamten Prokulus-Team