

WOCHENPROGRAMM.

18. AUGUST - 24. AUGUST 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 - 08
SCHWIMMSCHULE	S. 09
SAUNAAUFGÜSSE UND GEFÜHRTE WANDERUNG	S. 10
FITNESSPROGRAMM	S. 11
INFORMATIONEN ZUM FITNESSPROGRAMM	S. 12
GYMNASTIK UND FITNESS	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! 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** 15.00 - 19.30 Uhr

Familiensauna 15.00 - 16.30 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** 13.00 - 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 10.00 - 18.30 Uhr

WELLENRUTSCHE Aquagarden 10.00 - 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** 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, 18. AUGUST 2019

ab 10:00 Uhr – Tablander Feuerwehrfest

Feuerwehrfest auf dem Dorfplatz im Zentrum von Tabland mit Live – Musik und einheimischen Spezialitäten.

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

Speckstein bearbeiten in der Besucherwerkstatt (Schmuckanhänger)

Ötzi trug eine gelochte Scheibe aus Kalkstein bei sich. Für Ihre ersten steinzeitliche Schleif-, Bohr- und Gravierversuche eignet sich ein weniger harter Stein besser: der Speckstein. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und bleiben Sie dran! Bald schon werden aus den Rohlingen mit Hilfe von Feuersteinbohrern und Sandstein Amulette, Talismane, Tierstatuetten, Schmuckanhänger und vieles andere mehr...

Keine Anmeldung erforderlich | Im Eintrittspreis enthalten | Parcours 2 | Dauer: 60 min

Beginn ab 11:30 Uhr stündlich | letzter Einlass eine Stunde vor Abendschließung des Freilichtbereichs |

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. Über eine Brücke gelangt er ans andere Ufer und kommt dabei an einen Wasserfall vorbei, der Urlaubsgefühle weckt. 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

14:00 – 18:00 Uhr – Erlebnisbahnhof Naturns

Dort erwarten Sie: eine Garteneisenbahn, eine Mini-Dampflokomotive, 2 Postwagone der Rähtischenbahn und eine nostalgische Draisinenfahrt. **WO?** alter Bahnhof in Staben | **Keine Anmeldung erforderlich**



MONTAG, 19. AUGUST 2019

10:00 – 16:00 Uhr – Shuttle ins Pfoosental - Almen, Wild & Natur in Schnalstal

Fahren Sie mit unserem Shuttle ins wildreiche Seitental des Schnalstales und genießen dort, inmitten des Naturpark Texelgruppe, eine schöne Tageswanderung.

Treffpunkt gegenüber vom Tourismusbüro Naturns | **Rückfahrt** 16:00 Uhr vom Parkplatz Vorderkaser/Gasthof Jägerrast

Kosten € 5,00 für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene mit der GuestCard Meraner Land (Hin- und Retour)

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

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 – Schatztruhe Bauernhof - Besuch auf dem Biobauernhof Oberniederhof in Unser Frau im Schnalstal

Hier können Sie seltene Tierarten aus der Nähe erleben und Wissenswertes über die bäuerliche Kultur in Südtirol erfahren und Selbstgemachtes verkosten. | **Treffpunkt** um 09.50 Uhr bei der Raiffeisenkasse in Unser Frau

Teilnahmegebühren € 8,50 pro Person | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Anmeldung bis am Vorabend 20.00 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: 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**

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 – Wander- und Bike Shuttle zum Nörderberg Naturns

Jeden Montag, Mittwoch und Freitag 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 | **Kosten pro Fahrt** für Erwachsene € 9,00 und für Kinder (6 - 14 Jahre) € 8,00 | **Bike Mitnahme** +€ 4,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

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

Nutzen Sie den Parcours um Ihre Technik zu verbessern und mehr Sicherheit am Bike zu erlangen.

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**

ab 20:30 Uhr – Musikabend im Prokulus

Flotter Unterhaltungsabend mit Musik und Tanz an der Bar.



DIENSTAG, 20. AUGUST 2019

08:00 Uhr – Dienstagsmarkt am Praderplatz in Meran

Im Angebot sind dabei Kleidung, Schuhe und Lebensmittel. **Wo?** Praderplatz | **Keine Anmeldung erforderlich**

09:30 Uhr – Via Vinum Venostis in Kastelbell

Ein Experte begleitet Sie entlang des Wein-Wanderwegs „Via Vinum Venostis“ mit anschließlicher Verkostung von Weinen und Edelbränden.

Treffpunkt im Tourismusverein Kastelbell | **Dauer** ca. 3-4 Stunden | **Preis** pro Person € 24,00

Anmeldung bis am Vorabend um 17:00 Uhr an der Rezeption

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.

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 | 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**

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

Jeden Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag 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 | **Kosten pro Fahrt** für Erwachsene € 9,00 und für

Kinder (6 - 14 Jahre) € 8,00 | **Bike Mitnahme** +€ 4,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10:00 Uhr - Wander- und Bike Shuttle nach Schartegg in Naturns

Ein Shuttle- Kleinbus bringt Sie zum Parkplatz Schartegg. Biker finden hier ein wahres Paradies an attraktiven Touren vor.

Abfahrt Naturns 10.00 Uhr | **Kosten pro Fahrt** für Erwachsene € 9,00 und für Kinder (6 - 14 Jahre) € 8,00

Bike Mitnahme +€ 4,00 | **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 (3 bis 18 Jahre) € 10,00 und für Erwachsene € 20,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**



MITTWOCH, 21. AUGUST 2019

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

Lebensmittel und Blumen. **Wo?** Meinhardstraße

10:00 – 16:00 Uhr – Shuttle ins Pfoßental - Almen, Wild & Natur in Schnalstal

Fahren Sie mit unserem Shuttle ins wildreiche Seitental des Schnalstales und genießen dort, inmitten des Naturpark Texelgruppe, eine schöne Tageswanderung. (siehe Programm am Montag)

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

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

Jeden Montag, Mittwoch und Freitag bringt Sie ein Shuttle von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl. Wahlweise bringt Sie ein Shuttle von Kreuzbrünnl wieder zurück nach Naturns. (siehe Programm am Montag)

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.

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 | 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**

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

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

Wandern Sie vorbei an sagenumwobenen Höhlen und märchenhaften Waldlichtungen. Mit viel Spaß beim Feuer machen, Würstel grillen und Familienspielen. | **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

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**

Klettern am Familienklettersteig „Knott“ am Naturnser Sonnenberg

Sicheres Klettersteiggehen in Begleitung eines Bergführers am Felsen unterhalb der Aussichtsplattform nahe der Seilbahn Unterstell. Wagemutige können sich von der Aussichtsplattform abseilen lassen. | **Mindestalter** 7 Jahre

Teilnehmer bis zu 6 Personen pro Einheit (10.00 - 12.00 Uhr, 12.00 - 14.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr)

Voraussetzung Trittsicherheit und Schwindelfreiheit | **Preis** € 35,00 für Kinder (7 - 13 Jahre), € 45,00 für Erwachsene inklusive technischer Ausrüstung und Ticket für die Seilbahn Unterstell | **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**

16:30 - 18:00 Uhr – Bike Park – Kindernachmittag am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy in Naturns

Für Kinder und Jugendliche von 10 – 16 Jahren. **Dauer** ca. 1 ½ Stunden | **Teilnahmegebühr** € 12,00 pro Person

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

20:00 Uhr – Blues on the Street

Live Konzert mit „Difference“ auf dem Brufgräflerplatz in Naturns, der Eintritt ist frei.

DONNERSTAG, 22. AUGUST 2019

09:00Uhr – Naturerlebniswanderung mit Führung im Naturpark Texelgruppe

Vom Wasser und vom Licht.

Strecke Partschins – Vertigen – Greiterhof – Eggerhof – Partschinser Höhenweg – Vertigen – Partschins Dorf

Wegart mittelschwieriger Bergweg **Höhenmeter** 770 | **Gehzeit** ca. 4 Stunden | **Treffpunkt** Buswendeplatz in Partschins

Kosten € 7,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

09:30 – 12:00 Uhr – Kraxln & Äktschn: Kinderklettern in der Rockarena in Meran

Großer Kletterspaß für Kinder und Jugendliche zwischen 6-14 Jahren im Innen- und Außenbereich, begleitet von professionellen Kletterlehrern. **Kosten** € 6,00 pro Kind | **Anmeldung bis Dienstag 17:00 Uhr an der Rezeption**

10:00 Uhr – Rad-Genussrundtour im Vinschgau – Marmor, Marillen und viel Kultur

Strecke: Laas- Tschengels- Agums- Lichtenberg- Glurns- Schluderns- Laas. Mit dem Bike-Shuttle nach Laas zurück.

Länge 37 km | **Höhenmeter** 250 | **Fahrzeit** ca 3,5 Stunden | **Kosten** € 5,00

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 Prokulus Kirche und generell über Naturns von früher und heute.

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

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: 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**

10:00 Uhr – Segway: Fahrspaß pur mit dem modernen umweltfreundlichen Elektroroller in Naturns

Route Naturns-Radweg- Plaus- Hilbweg- Dornsbergweg- Sportzone- Waldschenke (Pause)- Tschirland- Kompatsch-

Schwalbennest- zurück zum Parkplatz | **Dauer** ca. 2,5 Stunden | **Treffpunkt** 10:00 Uhr auf dem Parkplatz beim Friedhof

Vor dem Start erhalten Sie eine praktische und theoretische Einweisung | **Wichtig** Mindestalter 16 Jahre.

Anmeldung bis am Mittwoch an der Rezeption

10:00 Uhr – Kinderschatzsuche durch Naturns

Begib dich auf die Suche nach dem großen Schatz! Eine Schnitzeljagd führt dich zu den verschiedenen Hinweisen – den

ersten davon erhältst du ab 10:00 Uhr bei uns im Tourismusbüro. **Kostenlose Teilnahme** | **Keine Anmeldung erforderlich**

15:30 Uhr – Weinführung mit Weinverkostung am Weingut Unterortl in Juval (bei Staben)

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 Unterortl

Kosten €10,00 pro 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 (3 Weißweine und 3 Rotweine).

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

21:00 - Uhr Sommernachtskonzert der Musikkapelle Naturns

Wo? In der Freilichtarena, bei schlechter Witterung findet das Konzert im Bürgerhaus statt. **Kosten** Eintritt frei

FREITAG, 23. AUGUST 2019

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)

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!**

Treffpunkt bei der Talstation Seilbahn Unterstell | **Gehzeit** 4 - 5 Stunden | **Kosten** € 90,00 pro Person

Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption

09:30 – 12:00 Uhr – Kraxln & Äktschn: Kinderklettern in der Rockarena in Meran

Großer Kletterspaß für Kinder und Jugendliche zwischen 4-14 Jahren im Innen- und Außenbereich, begleitet von professionellen Kletterlehrern. | **Kosten** € 6,00 pro Kind | **Anmeldung bis Mittwoch 17:00 Uhr an der Rezeption**

10:00 Uhr - 15:00 Uhr – Daksy Naturpark-Ranger: Naturdetektive im Wald in Naturns

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

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

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

Jeden Montag, Mittwoch und Freitag 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 | **Kosten pro Fahrt** für Erwachsene € 9,00 und für Kinder (6 - 14 Jahre) € 8,00 | **Bike Mitnahme** +€ 4,00 | **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 (3 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-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**

15:30 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

SAMSTAG, 24. AUGUST 2019

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

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

08:00 – 12:00 Uhr – Bauernmarkt in Naturns

Mit frischen Produkten direkt vom Bauern | **Wo?** Burggräflerplatz

UNSER WOCHENPROGRAMM SOWIE UNSERE KINDER – TEENIEPROGRAMME FINDEN SIE IN DER WILKOMMENSMAPPE ODER AUF NACHFRAGE AN DER REZEPTION

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 Rückenkraulschwimmen (ab 7 Jahre)

Schwimmstilverbesserung Brustschwimmen, Kraul- und Rückenkraulschwimmen (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 Rückenkraulschwimmen (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

AUFGUSS IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA

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

SHOWAUFGUSS IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA

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

GEFÜHRTE HAUSWANDERUNG MIT WANDERFÜHRER KURT

MITTWOCH, 21. AUGUST 2019 | TABLANDER ALM

Wir starten um 09:30 Uhr und fahren mit Privatautos (**bitte Fahrgemeinschaften bilden**) nach Rabland zur Talstation der Texelbahn, mit welcher wir zum Giggelberg schweben. Dort genießen wir die tolle Aussicht und wandern dann über den Meraner Höhenweg nach Nassereith und weiter zur Tablander Alm, wo wir Mittagspause machen. Anschließend kehren wir zur Texelbahn nach Rabland und Naturns zurück.

Die Wanderung eignet sich auch für Familien mit Kindern.

Treffpunkt 09:30 Uhr beim Hoteleingang

Retour ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** 350 m | **Gesamtzeit** ca. 3½ Stunden

Erforderlich sind: gute Wanderschuhe, Wanderbekleidung, Regenjacke und Trinkwasser

GEFÜHRTE HAUSWANDERUNG MIT RENATE

DONNERSTAG, 22. AUGUST 2019 | WANDERUNG ZU DEN FINALHÖFEN IM SCHNALSTAL

Wir fahren mit den eigenen Pkw's (wir schließen uns zu Fahrgemeinschaften zusammen) bis ins Schnalstal nach Vernagt am Stausee. Von dort wandern wir über den Raffehof in Richtung der Finalhöfe (höchste Kornhöfe Südtirols), wo wir einkehren. Von dort genießen wir den herrlichen Blick auf den Stausee und die umliegende Bergwelt. Nach einer kleinen Rast wandern wir um den Stausee zurück zum Ausgangspunkt!

Gesamtzeit: ca. 3 ½ Stunden | **Start:** 09.50 Uhr an der Rezeption „SONNEN RESORT“

Höhenunterschied: ca. 240 m | **Rückkehr:** ca. 15:30 | **Schwierigkeit:** mittelschwer



FITNESSPROGRAMM FÜR DIESE WOCHE.

Sonntag, 18.08.2019:

10:00 – 10:30 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
14:00 – 14:45 Uhr **Circuit Training** im Aquagarden Gymnastikraum
14:50 – 15:20 Uhr **Stretching** im Aquagarden Gymnastikraum
16:30 – 17:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:05 – 17:45 Uhr **Bauch-Beine-Po Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 – 19:00 Uhr **Zumba Teenie (10-13 Jahre)** im Aquagarden Gymnastikraum

Montag, 19.08.2019:

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
15:50 – 16:20 Uhr **Aquafitness** im Freibad Sunshine Areal
16:30 – 17:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:05 – 17:45 Uhr **Body-Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 – 19:00 Uhr **Zumba Kids (7-9 Jahre)** im Aquagarden Gymnastikraum

Dienstag, 20.08.2019:

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
09:10 – 09:35 Uhr **Little Athletics (5-6 Jahre)** im Aquagarden Gymnastikraum
09:35 – 10:05 Uhr **Power Kids (7-9 Jahre)** im Aquagarden Gymnastikraum
16:30 – 17:00 Uhr **Aqua Zumba** im Aquagarden
17:05 – 17:45 Uhr **Bauch-Beine-Po Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 – 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenie (10-13 Jahre)** im Aquagarden Gymnastikraum

Mittwoch, 21.08.2019:

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
09:30 – 15:30 Uhr **Hauswanderung** (Treffpunkt an der Rezeption)
10:00 – 10:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
11:00 – 11:30 Uhr **Acquafit** im Aquagarden
16:30 – 17:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:05 – 17:45 Uhr **Body-Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 – 18:55 Uhr **Zumba Kids Jr. (4-6 Jahre)** im Aquagarden Gymnastikraum

Donnerstag, 22.08.2019:

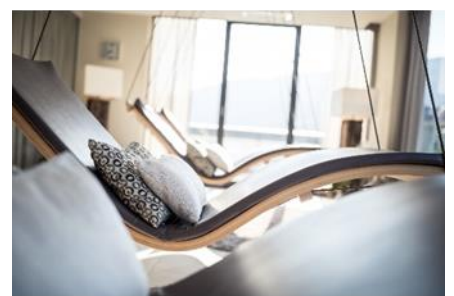
07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
09:50 – 15:30 Uhr **Hauswanderung** (Treffpunkt an der Sonnen Resort Rezeption)
15:50 – 16:20 Uhr **Aquafitness** im Freibad Sunshine Areal
16:30 – 17:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:05 – 17:45 Uhr **Core Training** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 – 19:00 Uhr **Zumba Teenie (10-13 Jahre)** im Aquagarden Gymnastikraum

Freitag, 23.08.2019:

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
10:00 – 10:30 Uhr **Stretching** und Beweglichkeit 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 **Bauch-Beine-Po Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 – 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenie (10-13 Jahre)** im Aquagarden Gymnastikraum

Samstag 24.08.2019

10:00 – 10:30 Uhr **Atemtechniken** im Aquagarden Gymnastikraum
10:45 – 11:30 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
11:35 – 12:05 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
14:00 – 14:45 Uhr **Rücken intensiv** im Aquagarden Gymnastikraum
14:50 – 15:20 Uhr **Stretching** im Aquagarden Gymnastikraum



KURZE INFORMATIONEN ZUM FITNESSPROGRAMM.

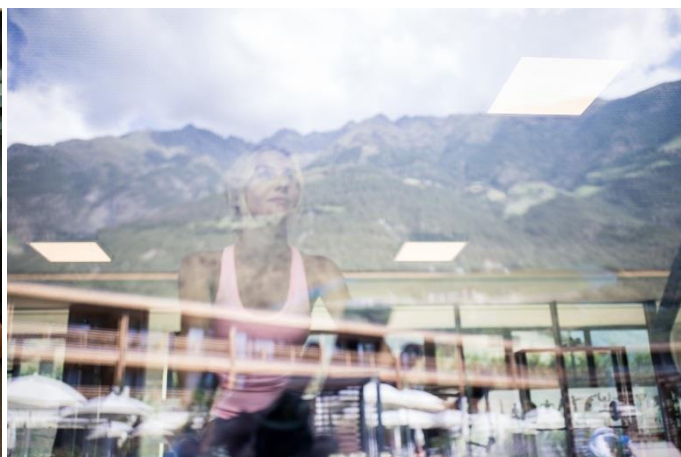
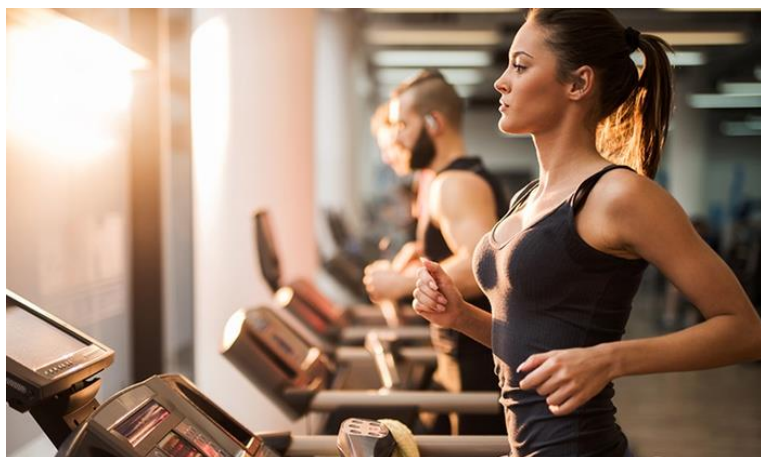
Aquafitness und **Aqua Zumba** ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät wie Schwimmnudel, Disc, Gürtel, Hanteln, Aqua-Bike und Kick-Box-Handschuhen angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Das moderne Aquafitness-Training 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 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.

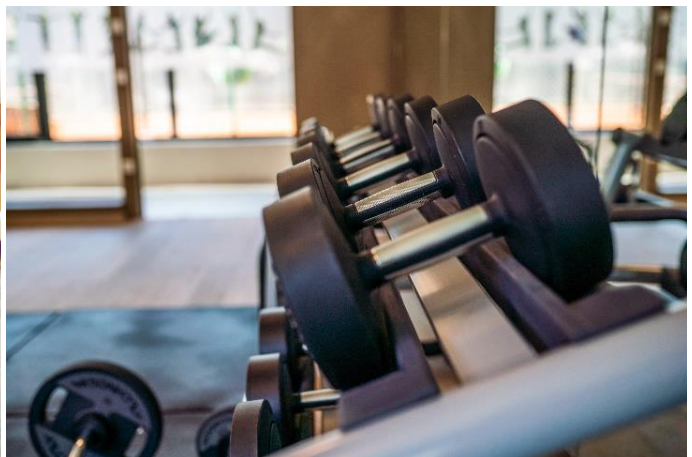
Wählen Sie jeden Tag aus unseren inkludierten Kursen von A wie Aquafitness bis Z wie Zumba. Unsere ausgebildeten Sporttrainer motivieren Sie mit viel guter Laune über jede kleine oder größere Anstrengung hinweg. Auch die Gruppendynamik trägt zum Funerlebnis beim Sport bei. Und nach dem Training belohnen 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

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, dass 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. Für Kinder von 6 bis 12 Jahren.
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 Proklus:

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 | € 35,00 für den ganzen Tag

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 herausragendsten 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 Pflicht-Touren im Vinschgau.



Wochenprogramm vom 19.08. bis 25.08.19

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	MTB 27	Tablander Alm Tour	40 km	▲ 1.400 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Stefan	20,00 €
	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel	20,00 €
	Genuss 101	Alles Burgen und Schlösser und a Glaserl Wein	33 km	▲ 80 m ▼ 80 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 €
	MTB 04	Offener Montagmittag am Techniktrainingsgelände mit Bikeinfos zu Touren und Programm	1 km	▲ 10 m ▼ 10 m	15:00 Uhr	17:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
Dienstag	MTB 0	Bike-Info bei der Ötzi Bike Academy im Ötzi Bike Shop Hauptstrasse 25	-	-	17:00 Uhr	17:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
	Remrad 201	Stifiser Joch Tour	67 km	▲ 1.800 m ▼ 1.800 m	09:00 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Joachim	20,00 € + 10,00 € Bikeshuttle
Mittwoch	MTB 45	Trailtour light am Nörderberg - Family Trailtour	13 km	▲ 200 m ▼ 1.200 m	10:00 Uhr	13:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	MTB 23	Marzoner Alm Tour	34 km	▲ 1.100 m ▼ 1.100 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 €
	MTB 24	Marzoner Alm light	20 km	▲ 500 m ▼ 1.100 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
	E-MTB 301	E-Biketour zur Zetentalm	34 km	▲ 1.300 m ▼ 1.300 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 €
	MTB 05	Kids-Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	1 km	▲ 20 m ▼ 20 m	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Adrian	12,00 €
	MTB 06	Techniktraining Advanced mit dem E-Mountainbike	25 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 €
	MTB 02	Techniktraining Advanced im Techniktrainingsgelände der Ötzi Bike Academy	20 km	▲ 300 m ▼ 300 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Stefan	20,00 €
Freitag	Remrad 204	Remrad-Highlight Meran und Umgebung	65 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	Genuss 105	Genussrundtour Vinschgau – Marmor, Marillen und viel Kultur!	37 km	▲ 250 m ▼ 250 m	10:00 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	MTB 36	Panorama Trailtour rund um die Steinmännchen light	26 km	▲ 800 m ▼ 800 m	09:30 Uhr	16:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
Samstag	MTB 35	Panorama Trailtour rund um die Steinmännchen	34 km	▲ 1.400 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	16:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
	MTB 18	Hausberg Runde	22 km	▲ 800 m	09:30 Uhr	14:30 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 Genuss Touren ist für alle Gäste 5 € (exkl. Transport).

Wir wünschen Ihnen eine traumhaft schöne und erholsame Urlaubszeit bei uns!
Familie Brunner und das Prokulius Team

Hotel Prokulius ****S Via Principale 19 39025 Naturns
Tel. +39 0473 66 75 66 Fax. +39 0473 66 82 99
www.prokulius.it | hotel@prokulius.it