



DIE PROKULUS WOCHE

18. OKTOBER – 24. OKTOBER 2020

HERZLICH WILLKOMMEN

Wir freuen uns Sie in unserem Haus zu verwöhnen und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt.

#MEINPROKULUS

#MeinProkulus

Post your special Prokulus moments

www.prokulus.it

NEUHEITEN 2020

SPA GARDEN SAUNALANDSCHAFT UND BEAUTY

Es erwartet Sie eine völlig neue Saunawelt im Stammhaus und unsere Beauty erstrahlt im neuen Glanz.

SPA GARDEN BEAUTY

Verwöhnen Sie Ihren Körper mit Beautybehandlungen, ganzheitlichen Schönheits-programmen 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.

ESSENSZEITEN

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

Nachmittagsbuffet 13.30 - 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.

FITNESS- & GYMNASTIKRAUM

Unser **Fitnessraum** ist auf 250 m² mit hochwertigen Technogym Cardiogeräten, Kraftmaschinen und Kurzhanteln ausgestattet.

Öffnungszeiten 07.30 - 20.00 Uhr

Benutzung der Geräte auf eigene Gefahr

Zutritt ab 16 Jahren

ZEITUNGSSERVICE

Gerne besorgen wir Ihnen Ihre persönliche Zeitung zum Frühstück. Füllen Sie das vorgesehene Formular 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.

W-LAN

Wir haben im ganzen Haus kostenloses W-Lan. Verbinden Sie sich mit Internet Prokulus und geben Sie das Passwort **Prokulus20** ein.

Für die Internetverbindung Sonnen Resort geben Sie das Passwort **Sonne20** ein.

SUNSHINE WASSERWELTEN (STAMMHAUS)

Mit Erlebnisfreibad und 50m Riesenrutsche, Sprudelpilz, Hot-Whirlpool, großzügigem Liegebereich, Indoorpool und separatem Erlebniskinderhallenbad mit Piratenschiff, Wasserspielen und Babybecken. Verschiedene Relax- und Ruheräume in der neuen Spa Garden Saunalandschaft mit 4 verschiedenen Saunen, Tauchbecken und Eisbrunnen.

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), Silent Room, Jugendpool, Kinderhallenbad mit Wikingerschiff, Wasserattraktionen, Familiensauna mit Ruheoase, 70m Reifenrutsche und 30m Outdoor-Wellenrutsche. Relax Pur im adults only -Bereich im 1. Stock, mit 4 Saunavarianten, Sonnenterrasse, verschiedenen Relax- und Ruheräumen, Sole- und Relaxwhirlpool zum Entspannen unter freiem Himmel.

Öffnungszeiten 07.15 - 19.30 Uhr

RUTSCHBAHNEN

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

NEU SPA GARDEN SAUNALANDSCHAFT (STAMMHAUS)

Adults only

Es erwarten Sie: Bio Sauna, finnische Sauna, Dampfbad, Eisbrunnen, Private Spa & Sauna (gegen Aufpreis), Relax- und Ruheräume, Tauchbecken und Eisbrunnen.

Öffnungszeiten 15.00 - 19.30 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 Relaxwhirlpool auf der Sonnenterrasse. Bio-Familiensauna mit Ruheoase im Kinderbereich.

Öffnungszeiten 11.00 - 19.30 Uhr

Die Relax- und Ruhezonen mit Getränkebar, Schwebeliegen, Kuschnestern 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 textiltfreie Zone. Wir bitten Sie ein Handtuch auf die Bank zu legen. Kein Schweiß aufs Holz!

DUFTREISEN UND AUFGÜSSE

DUFTREISE IN DER OUTDOORSAUNA IM AQUAGARDEN

Dienstag bis Sonntag | 15.30 Uhr

AUFGUSS IN DER OUTDOORSAUNA IM AQUAGARDEN

Montag – Sonntag | 16.45 Uhr und 18.00 Uhr

AUFGUSS IN DER TIROLER SCHWITZSTUBE IM SONNEN RESORT

Dienstag, Donnerstag und Freitag | 17.00 Uhr

AUFGUSS IN DER FINNISCHEN SAUNA IM PROKULUS STAMMHAUS

Dienstag, Donnerstag und Freitag | 18.10 Uhr

10.00 UHR – RAFFEINER ORCHIDEEN WELT IN GARGAZON

Die Raffener Orchideenwelt bietet nicht nur Orchideenliebhabern eine Erlebniswelt zum Staunen und Entdecken, sondern auch Familien. Doch nicht nur die Einzigartigkeit der exotischen Schönheiten wird die Besucher faszinieren und 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. | **Öffnungszeiten** täglich von 10.00 – 18.00 Uhr | **Anfahrt** Reichstraße 26 in Gargazon | **Führungen für Einzelpersonen** (gegen Gebühr) | **Dauer** 90 Minuten | **für Gruppen auf Anfrage**

10.00 UHR – ST. PROKULUS KIRCHE UND MUSEUM IN NATURNS

Sonntag, Dienstag und Donnerstag 10.00 – 12.30 Uhr/14.30 – 17.30 Uhr

Das Ticket ist im Museum erhältlich | Derzeit sind keine Führungen möglich

14.00 – 18.00 UHR – ERLEBNISBAHNHOF NATURNS

Auf der in Berge und Obstplantagen eingebetteten Anlage warten zahlreiche, abenteuerliche Attraktionen auf Sie: eine nostalgische Draisinenfahrt auf einem über 500 Meter langen Bahngleis, eine Garteneisenbahn, die vor allem kleine Herzen höher schlagen lässt, eine Mini-Dampflokomotive und zwei Postwagone der Rätischen Bahn, in denen für das leibliche Wohl gesorgt wird. Verbringen Sie einen aufregenden Tag mit Ihrer Familie und tauchen Sie ein in die bedeutende Historie des Erlebnisbahnhofes Naturns. | **Wo?** Bahnhof in Staben | **Keine Anmeldung erforderlich**

MERANER TRAUBENFEST

Es gibt diverse Initiativen, die bei freiem Eintritt das Thema Kultur, Erntedank und Brauchtum aufgreifen. Auf dem Programm stehen Konzerte verschiedener Musikgruppen an Plätzen der Innenstadt und auf der Kulturhausterrasse, Platzierung der drei bekanntesten Festwagen im Stadtzentrum, Trachtenpaare & Saltner spazieren durch die Innenstadt, Fotoausstellung „Farmer Gallery“ auf dem Thermenplatz, Meraner Markt mit heimischen Produkten in der oberen Freiheitsstraße und auf dem Sandplatz, Führungen zur Meraner Weinkultur inkl. Weinverkostung (gebührenpflichtig) u.v.m. Das detaillierte Programm finden Sie auf www.meran.eu | *Der Festumzug findet dieses Jahr nicht statt*

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. | **Ruhetag** Montag

Im Südtiroler **Archäologiemuseum** kann man die Originalfunde und die Geschichte des Mannes aus dem Eis (Ötzi) 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.

Wo? Museumstraße 43, 39100 Bozen | www.iceman.it | **Öffnungszeiten** Dienstag bis Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr

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. | **Wo?** Piazza Piero Siena 1, 39100 Bozen | www.museion.it | **Öffnungszeiten** Dienstag bis Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr, Donnerstag 10.00 – 22.00 Uhr

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. 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. | **Wo?** Bindergasse 1, 39100 Bozen | www.naturmuseum.it | **Öffnungszeiten** Dienstag bis Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr

COVID - 19 Es gilt keine allgemeine Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, außer unterhalb des zwischenmenschlichen Abstands von 1 Meter (ausgenommen zusammenlebende Familienmitglieder).

08.00 UHR – GROSSER KIRCHTAGMARKT IN NATURNS

Wo? am Rathausplatz und in der Rathausstraße | große Auswahl an heimischen Produkten, Bekleidung, Lederwaren, Speck, Käse u.v.m. | von 08.00 bis ca. 13.00 Uhr

09.50 UHR – SCHATZTRUHE BAUERNHOF AUF DEM OBERNIEDERHOF IN UNSER FRAU IM SCHNALSTAL

Besuch auf dem Biobauernhof mit Verkostung von hofeigenen Produkten.

Treffpunkt 09.50 Uhr, Unser Frau | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Kosten** € 8,50 pro Person

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL-NATURNS

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturnser Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns. | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum

Rückfahrt von Kreuzbrünnl 16.00 Uhr | **Kosten pro Fahrt** Erwachsene € 9,00 und Kinder (6-14 J.) € 8,00

Bike Mitnahme € 4,00 pro Person | **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 | **Länge** 33 km | **Fahrzeit** 2 Stunden | **Höhenmeter** 80

Treffpunkt 10.00 Uhr | **Kosten** € 5,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

11.00 UHR – GRATIS SCHNUPPERSTUNDE UND TENNISINFO IM TENNISCAMP NATURNS

Jeden Montag um 11.00 Uhr und **jeden Donnerstag** um 17.00 Uhr | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.00 UHR – OFFENER NACHMITTAG AUF DEM BIKE-TECHNIKTRAININGSPLATZ DER ÖTZI-BIKE-ACADEMY IN NATURNS

Nutzen Sie den Parcours um Ihre Technik zu verbessern und mehr Sicherheit am Bike zu erlangen. Dazu gibt es Tipps und Informationen von den professionellen Guides der Ötzi Bike Academy.

Geöffnet von 15.00 – 17.00 Uhr | **Keine Anmeldung erforderlich**

15.00 UHR – DIE VIA CLAUDIA AUGUSTA UND DIE AUSSERGEWÖHNLICHE GESCHICHTE VON RABLAND UND TÖLL

Die Zeitzeugen der Via Claudia Augusta, die Bedeutung der beiden Partschinser Ortsteile Töll und Rabland zur Römerzeit und noch viel mehr Wissenswertes aus Geschichte, Kunst und Kultur wird bei diesem Rundgang anschaulich vermittelt.

Kostenlos mit der GuestCard | **Treffpunkt** 15.00 Uhr Schleuse Töll | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

AB 20.30 UHR – MUSIKABEND IM PROKULUS

Flotte Musik für alle. Richtig schön tanzen oder auch nur beschwingten Melodien lauschen. Im Barbereich finden Tanzfreunde genügend Platz und unsere Barkeeper an der Hotelbar bereiten für Sie gerne erfrischende Cocktails zu.

20.50 UHR – 16. RIESLINGTAGE NATURNS: ABENDVERKOSTUNG IM HOFCHANK WINESAPPLE IN NATURNS

Mit der Kellerei Tramin | Die 1898 gegründete Kellerei Tramin gilt beim Weißwein nicht nur als eine der ersten Adressen in Italien, sondern wurde auch immer wieder mit der Auszeichnung „Bester Kellermeister Italiens“ ausgezeichnet.

Treffpunkt Tourismusbüro Naturns | **Gemeinsame Fahrt** mit dem Shuttle zum Hofschank | **Teilnahmegebühren** € 12,00

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

08.00 UHR – DIENSTAGSMARKT AM PRADERPLATZ IN MERAN

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

10.00 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 Apfelland Südtirol informiert. Erfahren Sie alles über diese Symbolfrucht für Vitalität und Gesundheit.

Start 10.00 Uhr 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 BIS NACH GLURNS ODER GRAUN AM RESCHENSEE

Ein Luxus-Bus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad nach Glurns und nach Graun. Radeln Sie auf der Panorama-Bike-Tour entlang des Vinschger- Radweges zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** 09.45 Uhr, Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang

Abfahrt 10.00 Uhr | **Kosten** bis nach **Glurns** Erwachsene € 14,00 und Kinder (6-14 J.) € 11,00

und bis nach **Graun** Erwachsene € 19,00 und Kinder € 16,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-SCHARTEGG

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie zum Parkplatz Schartegg (1.490m), Ausgangspunkt für herrliche Wanderungen zu Almen und Seen am Nörderberg. Biker finden hier ein wahres Paradies an attraktiven Touren vor.

Abfahrt in Naturns 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum | **Kosten** Erwachsene € 9,00 und Kinder (6-14 J.) € 8,00

Bike Mitnahme € 4,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – STADTFÜHRUNG IN MERAN

Wann? Dienstag und Samstag 10.00 - 11.30 Uhr | **Teilnahmegebühren** € 9,00 pro Person, Kinder unter 12 Jahren kostenlos

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – ST. PROKULUS KIRCHE UND MUSEUM IN NATURNS

Öffnungszeiten Dienstag, Donnerstag und Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr

Das Ticket ist im Museum erhältlich | **Derzeit sind keine Führungen möglich**

10.30 UHR – LAMA ERLEBNIS TAG „LAMAS, BERGE & NATUR“ AM BIRCHBERG IN PLAUS

Hof- u. Weidebesichtigung, gemütliche Lama-Wanderung mit Einkehr am Brandhof, spannenden Geschichten über Lamas, Berge und Natur sowie Lama-Führerschein für Kids | **Anfahrt von Naturns** 10 km | **Treffpunkt** 10.30 Uhr,

bei den Pirchhof-Lamas am Birchberg oberhalb Plaus | **Dauer** ca. 5 Stunden (reine Gehzeit ca. 1,5-2 Stunden)

Kosten Kinder (3-18 J.) € 10,00 und Erwachsene € 20,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS

Treffpunkt um 15.00 Uhr, auf dem Thermen Parkplatz in der Piavestraße

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

16.00 UHR – SHUTTLE KREUZBRÜNNL-NATURNS

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Ihrer Wanderung am Nörderberg wieder zurück nach Naturns.

Rückfahrt von Kreuzbrünnl 16.00 Uhr | **Kosten** Erwachsene € 9,00 und Kinder (6-14 J.) € 8,00

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

SONDERAUSSTELLUNG „DER ROTFUCHS – EIN JÄGER AUF LEISEN SOHLEN“ IN NATURNS

Entdecke die Welt dieses faszinierenden Tieres in der neuen Sonderausstellung **im Naturparkhaus Texelgruppe Naturns!**

Öffnungszeiten Dienstag – Sonntag 09.30 – 12.30 und 14.30 – 18.00 Uhr | **Freier Eintritt**

08.00 – 17.00 UHR – FLOHMARKT AUF DEM RATHAUSPLATZ IN NATURNS

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL-NATURNS

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturnser Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns. | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum

Rückfahrt von Kreuzbrünnl 16.00 Uhr | **Kosten pro Fahrt** Erwachsene € 9,00 und Kinder (6-14 J.) € 8,00

Bike Mitnahme € 4,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – 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 Aussichts-Plattform abseilen lassen. | **Mindestalter** 7 Jahre

Teilnehmer bis zu 6 Personen pro Einheit (10.00 – 12.00 Uhr, 12.30 – 14.30 Uhr, 15.00 – 17.00 Uhr)

Kosten € 40,00 (Kinder 7-13 J.) und € 50,00 Erwachsene inkl. techn. Ausrüstung u. Seilbahn-Ticket

Bitte bringen Sie Klettersteig-Handschuhe mit | **Voraussetzung** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Treffpunkt bei der Bergstation der Seilbahn Unterstell | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-PFOSSENTAL-NATURNS

Jeden Mittwoch bringt Sie ein Shuttledienst von Naturns zum Parkplatz Vorderkaser. Von dort aus können Sie das reizvolle Pfossental erwandern. | **Abfahrt in Naturns** 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum | **Abfahrt Pfossental** 16.00 Uhr

Kosten pro Fahrt Erwachsene € 9,00 und Kinder (6-14 Jahre) € 6,50 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.30 UHR – KULTURFÜHRUNG IN PLAUS

18 Bildtafeln des Künstlers Luis Stefan Stecher an der Friedhofsmauer in Plaus stellen den bekannten „Plauser Totentanz“ dar. Von Herrn Kainz erfahren Sie viel Interessantes und Wissenswertes über diese wunderbare Wandmalerei und seine Sinnsprüche. Weiters besuchen Sie die Kirche zur Hl. Monika.

Dauer ca. 45 Minuten | **Treffpunkt** beim Tourismusbüro in Plaus | **Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard**

Adresse am Mühlbach 2, 39020 Glurns | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

16.00 UHR - HOCHGEISTIGE VINSCHGER MARILLE – VON DER FRUCHT ZUM EDEL-DESTILLAT IN STABEN

Besichtigung der Bauernbrennerei Brunnerhof. Erfahren Sie alles zum Thema Erbhöfe, geschlossene Höfe und natürlich zur Schnapsbrennerei. Anschließend Verkostung der hofeigenen Schnäpse.

Treffpunkt 16.00 Uhr beim Brunnerhof im Zentrum von Staben | **Dauer** ca. 1,5 Stunden | **Kosten** € 10,00 pro Person

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

17.00 – 19.00 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 | **Kostenbeitrag** € 20,00 pro Person | **Verbindliche Anmeldung an der Rezeption**

10.00 UHR – 16. RIESLINGTAGE NATURNS: WEINREISE VINSCHGAU

Die Weinregion Vinschgau ist zwar noch ein Geheimtipp, etabliert sich bei den Weinkennern aber immer mehr.

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

Treffpunkt Tourismusbüro Naturns | **Dauer** ca. 4 Stunden | **Teilnahmegebühren** € 15,00 (inkl. Shuttle)

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 & heute“
Treffpunkt 10.00 Uhr beim Tourismusbüro in Naturns | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Teilnehmer** max. 10 Personen
Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – BIKE SHUTTLE VON NATURNS BIS NACH GLURNS ODER GRAUN AM RESCHENSEE

Ein Luxus-Bus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad nach Glurns und nach Graun. Radeln Sie auf der Panorama-Bike-Tour entlang des Vinschger- Radweges zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** 09.45 Uhr, Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang
Abfahrt 10.00 Uhr | **Kosten** bis nach **Glurns** Erwachsene € 14,00 und Kinder (6-14 J.) € 11,00 und bis nach **Graun** Erwachsene € 19,00 und Kinder € 16,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – ST. PROKULUS KIRCHE UND MUSEUM IN NATURNS

Öffnungszeiten Donnerstag, Sonntag und Dienstag 10.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr
Das Ticket ist im Museum erhältlich | **Derzeit sind keine Führungen möglich**

10.00 UHR – GENUSS E-BIKE TOUR „DIE BURGEN UND AUSSICHTSPUNKTE“ DER KURSTADT MERAN

Radstrecke Naturns- Meran- Schloss Rametz- Fragsburg- Schloss Katzenstein- Sinich- Meran Naturns | **Länge** 46 km
Fahrzeit 4 Stunden | **Höhenmeter** jeweils 550 im Auf- und Abstieg | **Treffpunkt** 10.00 Uhr | **Kosten** € 5,00 pro Person
Anmeldung bis am Vorabend 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 uns im Tourismusbüro. Gemeinsam mit den Eltern, die wenn nötig, beim Lesen, Schreiben oder Mitraten helfen, geht es von Spur zu Spur. Bestimmt gelingt es euch, auch den letzten Hinweis zu finden, und euch die Belohnung zu sichern! Die Suche kann beginnen... | **Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard**

10.30 UHR – LAMA-SCHNUPPERN IN TABLAND

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** 10.30 Uhr, Kirchplatz Tabland
Dauer ca. 1,5 Stunden | **Kosten** € 8,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

12.00 UHR – GIRO D’ITALIA 2020 DURCH NATURNS

Die 18. Etappe des 103. Giro d’Italia startet in Pinzolo im Trentino und führt durch den Vinschgau. Auf seinem Weg Richtung Stilfser Joch wird der Giro-Tross auch Naturns durchqueren. Das Spitzenfeld wird das Dorfszentrum um ca. 12.00 Uhr erreichen. **Aus Sicherheitsgründen ist die gesamte Hauptstraße durch Naturns sowie die Staatsstraße von der Abzw. Plaus bis zum Kreisverkehr sowie ab der Einfahrt beim Tunnelportal Naturns West in den Vinschgau von ca. 11.00 bis zum Rennende (ca. 15.00 Uhr) für jeglichen Verkehr gesperrt.**

15.30 UHR – 16. RIESLINGTAGE NATURNS: BERGW EINBAU IN NATURNS

Weinführung mit Weinverkostung am Weingut Falkenstein. 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 speziell in Naturns | **Treffpunkt** beim Weingut Falkenstein | **Teilnahmegebühren** € 10,00 pro Person
Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

08.00 – 13.00 UHR – FREITAGSMARKT IN MERAN

Großer Wochenmarkt in der Nähe des Meraner Bahnhofs. Die zahlreichen Stände bieten alles, was das „Stöber-Herz“ begehrt: Lederwaren, Kleidung und Schmuck, frisches Obst und Gemüse regionale und italienische Spezialitäten u.v.m.

09.00 UHR – GEFÜHRTE KLETTERSTEIGTOUR HOACHWOOL BEI NATURNS

Unterwegs mit unserem erfahrenen Bergführer Tschöll Michael am Klettersteig "Hoachwool" am Naturner Sonnenberg! **Wegart** schwerer Klettersteig Passagen, wie die luftige Brücke, die „Kandeln“ oder steile Felsabschnitte. Schöne Aussicht auf Schloss Juval und den Vinschgauer Talkessel. | **Kosten** € 90,00 pro Person | **Treffpunkt** Seilbahn Untestell **Gehzeit** ca. 4 Stunden | **Klettertechnik, Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und eine gute Kondition sind Voraussetzung** für diesen langen, aber abwechslungsreichen Klettersteig | **Mitzunehmen** Adäquates Schuhwerk, Klettersteig-Handschuhe, Sonnenschutz, Getränke und Proviant | **Klettergurt mit Klettersteigset und Helm** werden zur Verfügung gestellt **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL-NATURNS

Siehe Programm vom Mittwoch | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS

Siehe Programm vom Dienstag | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.00 UHR – APFELLAND SÜDTIROL: APFELFÜHRUNG IN PLAUS

Von schimmernd-gold über purpurrot bis grün. Er sieht so vielseitig aus wie er schmeckt: der Apfel. Frau Anja Ladurner lädt Sie zum Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes "Auenheim" mit anschließender Apfelverkostung ein. **Dauer** ca. 2 Stunden | **Treffpunkt** Tourismusbüro Plaus | **Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard** **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

17.00 UHR – 16. RIESLINGTAGE NATURNS: WEINVERKOSTUNG IM VITALPINA HOTEL SCHULERHOF** IN PLAUS**

Was ist eigentlich Wein, wie wird er hergestellt – und vor allem: Wie kann man ihn am besten genießen? Neben Erklärungen zum Weinland Südtirol und der lokalen Sortenvielfalt kommt die Praxis beim Verkosten selbstverständlich auch nicht zu kurz. | **Wo?** im Vitalpina Hotel Schulerhof**** in Plaus, Gröbenstraße 6 | **Teilnahmegebühren** € 17,00 **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

08.00 – 12.00 UHR – BAUERNMARKT IN NATURNS

Mit frischen Produkten direkt vom Bauern. Sei es regionales Obst, Gemüse, Brot, Käse oder Speck, hier findet jeder was ihm schmeckt. Die angebotenen Produkte werden von den Standbetreibern am Hof hergestellt und verarbeitet. **Wo?** am Burggräflerplatz

08.00 – 13.00 UHR – WOCHENMARKT IN NATURNS

Eine große Auswahl an heimischen Produkten, sowie Lederwaren, Bekleidung, Pflanzen, Speck, Käse und vieles mehr. **Wo?** am Rathausplatz

FITNESSPROGRAMM

SONNTAG, 18. OKTOBER 2020

09:30 – 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad
10:00 – 10:30 Uhr **Schnupperschwimmen** (3- 4,99 Jahre) im Prokulus Hallenbad
10:45 – 11:15 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
11:20 – 12:00 Uhr **Functional Back** im Aquagarden Gymnastikraum
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Prokulus Hallenbad
17:10 – 17:50 Uhr **Power Legs, ABS & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
17:50 – 18:35 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenie** (10-13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

MONTAG, 19. OKTOBER 2020

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
14:45 – 15:15 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
17:10 – 17:50 Uhr **Body Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
17:50 – 18:35 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids** (7-9 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

DIENSTAG, 20. OKTOBER 2020

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
09:20 – 09:45 Uhr **Little Athletics** (5-6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum
09:45 – 10:10 Uhr **Power Kids** (7-9 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum
10:15 – 10:45 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
10:50 – 11:30 Uhr **Functional Back** im Aquagarden Gymnastikraum
13:30 – 14:10 Uhr **Functional Power Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
17:10 – 17:50 Uhr **Power Legs, ABS & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
17:50 – 18:35 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenie** (10-13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

MITTWOCH, 21. OKTOBER 2020

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
10:30 – 11:10 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum
11:30 – 12:10 Uhr **Calisthenic Park Workout** im Calisthenic park
13:30 – 14:10 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
14:55 – 15:25 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
18:00 – 18:45 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum

DONNERSTAG, 22. OKTOBER 2020

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
09:30 – 15:30 Uhr **Hauswanderung** (Treffpunkt an der Rezeption)
10:30 – 11:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad
11:15 – 11:45 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
11:50 – 12:30 Uhr **Power Legs, ABS & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
13:30 – 14:10 Uhr **Tabata Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
17:10 – 17:50 Uhr **Body Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
17:50 – 18:35 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids Jr.** (4-6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

FREITAG, 23. OKTOBER 2020

10:00 – 10:30 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
13:30 – 14:10 Uhr **Functional Power Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Prokulus Hallenbad
17:10 – 17:50 Uhr **Power Legs, ABS & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
17:50 – 18:35 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Teenie** (10-13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

SAMSTAG, 24. OKTOBER 2020

10:30 – 11:10 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
11:30 – 12:10 Uhr **Calisthenic Park Workout** im Calisthenic park
13:30 – 14:10 Uhr **Fat Burner | Body Weight HIIT** Training im Aquagarden Gymnastikraum

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

€ 22,00/30 Minuten | € 28,00/45 Minuten | € 34,00/60 Minuten

Auf Wunsch können wir auch gerne einen **Schwimmkurs in der Gruppe** (Geschwister) für maximal 3 Kinder organisieren.

Kosten Gruppenkurs 1 – Wassergewöhnung (3 - 5 Jahre)

bei 2 Kindern € 58,00/Kind - 5 Tage zu 30 Minuten = 2 ½ St.
bei 3 Kindern € 50,00/Kind - 5 Tage zu 45 Minuten = 3 ¾ St.

Kosten Gruppenkurs 2 – Brustschwimmen (ab 5 Jahre)

bei 2 Kindern € 74,00/Kind - 5 Tage zu 45 Minuten = 3 ¾ St.
bei 2 Kindern € 90,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.
bei 3 Kindern € 64,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.

Kosten Gruppenkurs 3 – Kraul- & Rückenkraultschwimmen (ab 7 Jahre)

bei 2 Kindern € 76,00/Kind - 5 Tage zu 45 Minuten = 3 ¾ St.
bei 2 Kindern € 92,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.
bei 3 Kindern € 66,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.

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.

HAUSWANDERUNG

DONNERSTAG, 22. OKTOBER 2020

WANDERUNG ZUM HÖHENKIRCHLEIN ST. HIPPOLYT

Wir fahren mit Privatautos nach Niederlana. Von dort steigen wir durch Obst- und Rebanlagen hinauf zum Weiler Ackpfeif, weiter vorbei am Narauner Weiler und dann hinauf zum Höhenkirchlein St.Hippolyt. Dort haben wir eine tolle rundum Aussicht. Anschließend steigen wir durch Kastanienhaine hinab zum Gasthof "Götzfried", wo wir Mittagspause machen. Danach wandern wir zum Ausgangspunkt zurück und fahren nach Naturns.

Die Wanderung ist auch für Familien gut geeignet.

Treffpunkt 09.30 Uhr beim Hoteleingang

Retour ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** 490 m

Gesamtzeit ca. 3 ½ Stunden

Erforderlich gute Wanderschuhe, Wanderbekleidung, Regenjacke und Trinkwasser

Mindestens 6 Teilnehmer | Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich

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 Erwachsene:

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

E-Mountainbikes für € 20,00 pro Tag und Bike ausleihen.

GEFÜHRTE BIKETOUREN DER ÖTZI BIKE ACADEMY

Täglich können Sie an den geführten Biketouren der Ötzi-Bike Academy teilnehmen. Das Programm mit den Tourbeschreibungen finden Sie hier untenstehend und die genaue Beschreibung der Tour (nummeriert) finden Sie in der Bikemappe an der Rezeption. Für die Anmeldung der Touren wenden Sie sich jeweils bis 21.00 Uhr des Vorabends an die Rezeption.

Wochenprogramm vom 19.10. bis 24.10.20

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	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	Oskar	5,00 €
	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	Adrian	25,00 €
	MTB 46	Vinschger Tal Trailtour	50 km	▲ 900 m ▼ 900 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	20,00 €
	MTB 04	Offener Montagmorgens am Techniktrainingsgelände mit Bikeinfos zu Touren und Programm	1 km	▲ 10 m ▼ 10 m	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	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
Dienstag	Rennrad 203	Rennrad- Highlight Vinschgau	57 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	13:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	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	Adrian	25,00 €
Mittwoch	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	Marcel	25,00 €
	MTB 31	Sonnenberg Panorama- Trail Tour	34 km	▲ 750 m ▼ 750 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	20,00 € + 12,00 € Bikeschuttle
	E-MTB 32	Untervinschgauer Sonnenberg Tour mit E-MTB	44 km	▲ 1.000 m ▼ 1.000 m	10:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 €
Donnerstag	MTB 05	Kids- Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	1 km	▲ 20 m ▼ 20 m	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	12,00 €
	E-MTB 06	Techniktraining Advanced mit dem E-Mountainbike	25 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	25,00 €
	Rennrad 204	Rennrad- Highlight Meran und Umgebung	65 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	E-Bike 103	Genuss E-Bike Tour um Meran - "Die Burgen und Aussichtspunkte der Kurstadt"	46 km	▲ 550 m ▼ 550 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	5,00 €
Freitag	MTB 45	Trailtour light am Nörderberg - Family Trailtour	13 km	▲ 200 m ▼ 1.200 m	12:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 € + 14,00 € Bikeschuttle
	MTB 05	Kids- Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	1 km	▲ 20 m ▼ 20 m	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	12,00 €
	MTB 43	Burggrafen Trails	28 km	▲ 800 m ▼ 800 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	20,00 € + 15,00 € Bikeschuttle
	E-MTB 44	Burggrafen Trails Panorama E-MTB Tour	35 km	▲ 900 m ▼ 900 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 € + 15,00 € Bikeschuttle
Samstag	MTB 41	2 Berge Trailtour	38 km	▲ 850 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Franz	20,00 € + 12,00 € Bikeschuttle