

WOCHENPROGRAMM.

20. OKTOBER - 26. OKTOBER 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** 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, 20. OKTOBER 2019

09:30 Uhr – Erntedankfest der Pfarrgemeinde in Naturns

Beginn der Feier um 09:30 Uhr im Hof des Bürger- und Rathauses mit Segnung der Erntekrone. Anschl. Prozession, begleitet von Musikkapelle, Schützenkompanie, Volkstanzgruppe, Bauernjugend, Bäuerinnen Organisation und verschiedene Statuen- und Fahnenräger, entlang der Hauptstraße bis zur Pfarrkirche St. Zeno, wo dann der Festgottesdienst stattfindet. Ab ca. 11:00 Uhr **Erntedankfest der Musikkapelle Naturns** auf dem Kirchplatz mit Kulinarischem (Suppen, Kraut mit Wurst, Krapfen und Kastanien. Für die musikalische Unterhaltung sorgt die „Naturnser Böhmisches“.

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

Holz mit Glut bearbeiten in der Besucherwerkstatt

Die Holzbearbeitung unter Beihilfe von Glut ist eine uralte Technik. Noch heute machen sich einige Naturvölker die Hitze der Glut zu Nutze, um beispielsweise Kanus aus einem Baumstamm auszubrennen. Entdecken Sie selbst, wie aus Holz, Glut, einem Hornsteinkratzer, Ihrer Puste und Ihren Händen ein Schalengefäß entsteht, wie es Ötzi auch bereits verwendet haben könnte.

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. 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 Rächtischenbahn und eine nostalgische Draisinenfahrt. **Wo?** alter Bahnhof in Staben | **Keine Anmeldung erforderlich**



MONTAG, 21. OKTOBER 2019

08:00 bis 13:00 Uhr - Großer Kirchtmarkt

In Naturns am Rathausplatz und in der Rathausstraße mit einer großen Auswahl an heimischen Produkten, Bekleidung, Lederwaren, Speck, Käse u.v.m.

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 – 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 „Auf den Spuren der alten Römer“

Strecke Naturns – Staben- Tschars- Kastelbell- Latsch- Goldrainer See- Latsch- Kastelbell- Naturns | **Treffpunkt** Ötzi Bike Academy Shop | **Fahrzeit** 3 Std. | **Höhenmeter** 230 m | **Länge** 35 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 Live Musik und Tanz an der Bar.

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

Auf dem renommierten Weingut werden 6 ha Rebfläche biodynamisch bearbeitet. Vor allem die Weißweine weisen einen unverwechselbaren Charakter auf. **Treffpunkt** bei der Talstation Unterstell, anschl. Gemeinsame Seilbahnfahrt |

Teilnahmegebühr € 12,00 (inkl. Seilbahn)



DIENSTAG, 22. OKTOBER 2019

08:00 Uhr – Dienstagsmarkt am Praderplatz in Meran

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

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

Wir laden Sie zu einer Apfelvekostung und Führung durch die Obstwiesen beim Schupfer Hof in Naturns ein, wo Sie Edith Schweitzer über das Apfeland Südtirol informiert. Erfahren Sie alles 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. (siehe Programm am Montag)

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**

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-Taschars | **Dauer** ca. 3-4 Stunden | **Preis** € 24,00 pro Kopf **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

14:30 Uhr – Führung durch den Kastanienhain in Tschars

Ein Experte führt Sie durch malerische Kastanienhaine und gibt Ihnen Auskunft über die Verarbeitung und Herkunft der Kastanien. Im Anschluss werden die gesammelten Kastanien gemeinsam gebraten und verkostet. **Kosten** € 10,00 für Erw. und € 5,00 für Kinder von 6-14 J. | **Anmeldung** bis 17:00 Uhr | **Treffpunkt** Parkplatz Tschars oberhalb der Feuerwehrhalle.

19:00 Uhr – 15. Rieslingtage Naturns. Galadinner zum Thema Riesling in Naturns

Hotel Feldhof (Rathausstraße) | Teilnahmegebühr € 70,00 (mit passender Weinbegleitung € 110,00)



MITTWOCH, 23. OKTOBER 2019

Ab 09:00 Uhr – Flohmarkt auf dem Rathausplatz in Naturns

10:00 – 16:00 Uhr – Shuttle ins Pfossental in Schnalstal

Ein Shuttledienst bringt Sie von Naturns zum Parkplatz Vorderkaser. Von dort aus können Sie das reizvolle Pfossental erwandern. **Abfahrt in Naturns 10:00 Uhr | Abfahrt Pfossental 16:00 Uhr**

Kosten für Hin- und Rückfahrt Erwachsene € 18,00 , Kinder € 13,00

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

(siehe Programm am Montag)

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.

(siehe Programm am Montag)

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 Marinushof und Himmelreich-Hof gewähren einen seltenen Blick hinter die Kulissen ihrer Betriebe. Das in Vinschgau nicht nur der Weingedeiht, erfahren Sie bei einer Produktverkostung im Vinschger Bauernladen. **Treffpunkt** Kirchplatz Tabland | **Dauer** ca. 5 Stunden | **Kosten** € 19,00 pro Kopf | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

14:30 – 17:30 – Herbst-Törggelen am Dorfbrunnen im Zentrum von Naturns

Mit frisch gebratenen Kastanien, bäuerlichen Süßspeisen wie Krapfen und Kiachl, neuem Wein und Live Musik

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

Klettern am Familienklettersteig „Knott“ am Naturnser Sonnenberg

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**

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**

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

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, 24. OKTOBER 2019

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

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

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

Kosten € 5,00 pro Person (+ Bike Shuttle direkt in bar bezahlen) | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

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

Erfahren Sie alles über den berühmten „Schauker“ 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 - 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

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 – 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**

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

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

Mit „GG3“, dem Gianni Ghirardini Trio. Neben Live-Musik erwartet Sie eine große Auswahl von Rieslingweinen aus internationalen Anbaugebieten. **Wo?** Tennis Camp Naturns | **Eintritt frei**



FREITAG, 25. OKTOBER 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

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

(siehe Programm am Montag)

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 – Apfelland Südtirol: Apfelführung mit Frau Anja Ladurner in Plaus

Ein Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes Auenheim mit Apfelerkostung.

Treffpunkt beim Tourismusverein Plaus | **Kostenlose Teilnahme** mit der GuestCard | **Dauer** ca. 2 Stunden |

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

17:00 Uhr – 15. Rieslingtage Naturns. Weinverkostung im Hotel Feldhof in Naturns

Teilnahmegebühr € 17,00 | **Anmeldung** im Hotel Feldhof 0473 666 366

SAMSTAG, 26. OKTOBER 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

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

GEFÜHRTE HAUSWANDERUNG MIT WANDERFÜHRER KURT

MITTWOCH, 23. OKTOBER 2019 | MARLINGER WAALWEG

Wir starten um 10:00 Uhr und fahren mit Privatautos (Fahrgemeinschaften) bis zur Töll. Von dort wandern wir über den Marlinger Waalweg bis zum Kirchlein St.Felix und nehmen dann den Jochweg und kommen schließlich zum Gasthof Senn am Egg, wo wir Mittagspause machen und die Aussicht genießen. Dann kehren wir über den Marlinger Höhenweg zur Töll und nach Naturns zurück.

Die Wanderung ist auch für Familien gut geeignet.

Treffpunkt 09.30 Uhr beim Hoteleingang | **Retour** ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** 300 m | **Gesamtzeit** ca. 3 Stunden
Erforderlich sind: gute Wanderschuhe, Wanderbekleidung, Regenjacke und Trinkwasser

GEFÜHRTE HAUSWANDERUNG MIT RENATE

DONNERSTAG, 24. OKTOBER 2019 | WANDERUNG VON KATHARINABERG NACH LINT-UNTERSTELL

Mit dem Linienbus (09.55 Uhr) fahren wir bis nach Katharinaberg (Schnals). Von Katharinaberg über den Meraner Höhenweg wandern wir bis zum Linthof, wo wir dann auch einkehren und uns stärken. Dann geht's weiter bis zur Seilbahn Unterstell. Es besteht die Möglichkeit mit der Bahn ins Tal zu fahren oder auf dem Weg Nr. 10 zum Sonnen Resort zurückzukehren. Kostenbeitrag pro Person ca. € 11,00 (für Bus und Seilbahn)

Start: 09.40 Uhr an der Rezeption „SONNEN RESORT“ | **Gesamtzeit:** ca. 3 ½ Stunden
Höhenunterschied: ca. 330 hm | **Rückkehr:** ca. 15:30 | **Schwierigkeit:** mittelschwer |
geeignet für Kinder ab 10 Jahren



FITNESSPROGRAMM FÜR DIESE WOCHE.

Sonntag, 20. Oktober 2019:

- 09:30 – 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Piratenbad Prokulus
- 10:00 – 10:30 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:00 – 14:45 Uhr **Circuit Training 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, 21. Oktober 2019:

- 16:00 – 16:30 Uhr **Aquafitness** im Hallenbad Sunshine Areal
- 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, 22. Oktober 2019:

- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 09:10 – 09:35 Uhr **Little Athletics (5- 6 Jahre)** im Aquagarden Gymnastikraum
- 09:40 – 10:20 Uhr **Bauch-Beine-Po Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:20 – 11:05 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:30 – 18:00 Uhr **Aqua Zumba** im Aquagarden
- 18:05 – 18:45 Uhr **Core Training** im Aquagarden Gymnastikraum

Mittwoch, 23. Oktober 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
- 10:45 – 11:30 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
- 11:35 – 12:05 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum

Donnerstag, 24. Oktober 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
- 09:15 – 09:55 Uhr **Body-Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
- 09:40 – 15:30 Uhr **Hauswanderung** (Treffpunkt an der Sonnen Resort Rezeption) *
- 17:30 – 18:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
- 18:05 – 18:50 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum

Freitag, 25. Oktober 2019:

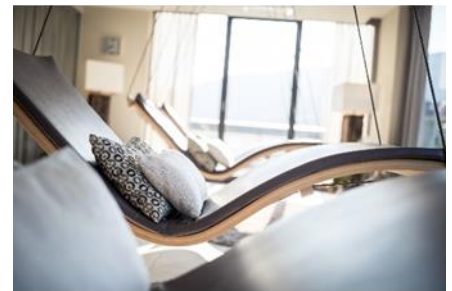
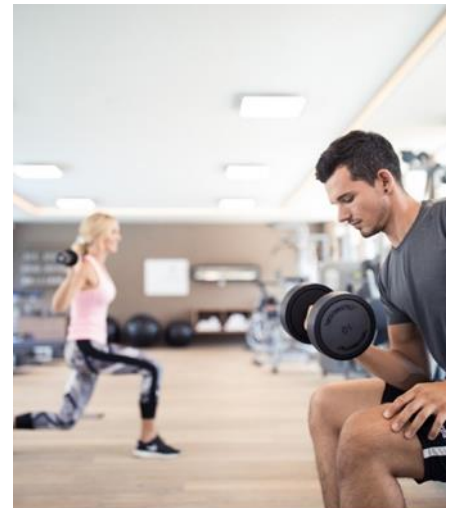
- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:00 – 10:30 Uhr **Stretching und Beweglichkeit** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:00 – 14:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
- 14:50 – 15:20 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 16:30 – 17:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
- 17:05 – 17:45 Uhr **Bauch-Beine-Po Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:45 – 18:30 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
- 18:30 – 18:55 Uhr **Zumba Kids Jr. (4-6 Jahre)** im Aquagarden Gymnastikraum

Samstag 26. Oktober 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

*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.

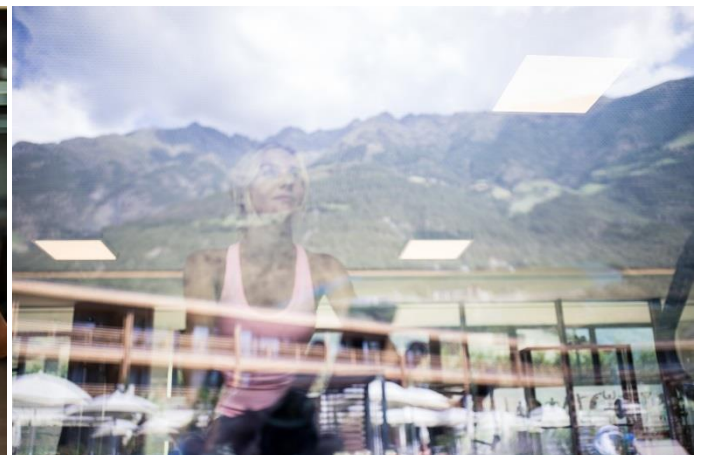
Aquafitness und **Aqua Zumba** ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät wie Schwimmnudel, Disc, Gürtel, Hanteln, Aqua-Bike und Kick-Box-Handschuhen angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Das moderne Aquafitness-Training 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 | € 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 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 21.10. bis 27.10.19

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	MTB 40	Propain Trail - Holzbruggrails	57 km	▲ 1.300 m ▼ 1.300 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Stefan	20,00 €
	Genuss 102	Auf den Spuren der alten Römer	35 km	▲ 230 m ▼ 230 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 €
Dienstag	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 S.	20,00 €
	MTB 04	Offener Montagnachmittag am Techniktrainingsgelände mit Bikenfos zu Touren und Programm	1 km	▲ 10 m ▼ 10 m	15:00 Uhr	17:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
	MTB 0	Bike- Info bei der Ötzi Bike Academy im Ötzi Bike Shop Hauptstrasse 25	-	-	17:30 Uhr	17:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
	Renntour 203	Renntour- Highlight Vinschgau	57 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	13:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
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	Daniel S.	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	Adrian	20,00 €
	MTB 19	Sudtirols Süden Trailtour	38 km	▲ 1.200 m ▼ 1.200 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	MTB 20	Sudtiroler Süden Seen Tour light	38 km	▲ 550 m ▼ 550 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Donnerstag	E-MTB 303	Schlössertour und Panoramablick um Meran mit dem E-Bike	43 km	▲ 850 m ▼ 850 m	10:00 Uhr	15:00 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	Daniel S.	20,00 €
Freitag	Renntour 204	Renntour- Highlight Meran und Umgebung	65 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	Genuss 104	Wein und Genuss am Kalterer See	42 km	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 € + 19,00 € Bikeshuttle
	MTB 41	2 Berge Trailtour	38 km	▲ 850 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
	MTB 42	2 Berge Trailtour light	38 km	▲ 650 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
Samstag	MTB 18	Hausberg Runde	22 km	▲ 800 m ▼ 800 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Franz	20,00 €

Anmeldeschluss zu den Touren und Technikkursen ist der Vorabend 22 Uhr.
Die angegebenen Preise sind für Teilnehmer aus unseren Partnerunterkünften. Für Teilnehmer aus Nicht- Partnerunterkünften kosten die MTB- Touren 40 € (exkl. Transport) und die Technikkurse 45 €. Der Preis für die Genussreisen 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 | hote@prokulius.it