



Wochenprogramm

24. SEPTEMBER - 30. SEPTEMBER 2017

Herzlich Willkommen im Familien- & Wellnesshotel Prokulus!

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

Prokulus Informationen	S. 02
Tagesprogramm	S. 03 - 08
Schwimmschule	S. 09
Saunaaufgüsse und geführte Wanderung	S. 10
Fitnessprogramm	S. 11
Informationen zum Fitnessprogramm	S. 12
Gymnastik- und Fitnessraum	S. 13
Tennis	S. 14
Radfahren und Bikeprogramm	S. 15 - 16



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



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 Sauna, 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 und mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr

„AQUAGARDEN SAUNALANDSCHAFT“ IM 1. STOCK (ONLY ADULTS)

Es erwarten Sie: Infrarot-Sole-Kabine, Lehmsauna, Tauchbecken, finnische Outdoor Panorama Sauna, Dampfsauna, Erlebnisduschen, Tauchbecken, Kneippbecken sowie Eisbrunnen im 1. Stock (only adults) 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 Sonnenterasse 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. Danke! Wir bitten Sie, Ihre Kinder darauf hinzuweisen, sich im Schwimmbad ruhig zu verhalten (bitte nicht springen!). Das Solebecken ist ein Ruhebereich. Wir bitten um Verständnis, dass das Toben und Reinspringen nicht gestattet ist. Eltern haften für Ihre Kinder.

REIFENRUTSCHE Aquagarden 11.00 - 13.00 Uhr und 16.00 - 18.30 Uhr

WELLENRUTSCHE Aquagarden 11.30 - 13.30 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

ERLEBNISRUTSCHE Prokulus Freibad 10.30 - 12.30 Uhr und 13.00 - 18.00 Uhr

Sunshine Badewelten (Stammhaus) mit Erlebnisfreibad und 50m Riesenrutsche, Sprudelpilz, Hot-Whirlpool, großzügiger Liegebereich, Indoorpool und separates Erlebniskinderhallenbad mit Piratenschiff, Wasserspielen und Babybecken; Ruheraum mit Wasserbetten, Saunabereich mit 4 verschiedenen Saunen, Eisbrunnen, Whirlpool und Ruheoase. | **Öffnungszeiten** 07.30 - 20.30 Uhr

Aquagarden Wasserwelten (Neubau) mit In- und outdoor Infinity-Pool mit Schwimmschleuse, 25m Sportbecken (nur Erwachsene und „Schwimmer“), Solebecken mit Sprudelliegen, Kinderhallenbad mit Wikingerschiff, Wasserattraktionen, 70m Reifenrutsche und 30m Outdoor-Wellenrutsche. Relax Pur im adults only -Bereich im 1. Stock, mit 4 Saunavarianten, Tauch- und Kneippbecken, Panorama-Liegeterrasse und verschiedenen Ruheräumen, 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. Die Kosten der bestellten Zeitung werden auf Ihr Zimmerkonto gebucht. Einige Tageszeitungen und Zeitschriften finden Sie in unserer Bibliothek neben der Rezeption.

SONNTAG, 24. SEPTEMBER 2017

10:00 - 17:00 Uhr – Erlebnismuseum archeoParc im Schnalstal

Der archeoParc ist ein archäologisches Freilichtmuseum mit Besucherzentrum im Schnalstal/Unser Frau, welches Ihnen das Leben von Ötzi und seinen Zeitgenossen näher bringt, wo er gelebt hat und wo er gefunden wurde.

Feuermachen wie Ötzi | 11.00 bis 14.00 Uhr | **Dauer** ca. 20 min | im Eintrittspreis enthalten

Bogenschießen am Schießstand | 11.30 bis 16.30 Uhr | **Dauer** ca. 30 min | im Eintrittspreis enthalten

Mehlmahlen auf der jungsteinzeitlichen Steinmühle | 10.30 bis 16.30 Uhr | **Dauer** ca. 10 min | im Eintrittspreis enthalten

Brot backen am Lagerfeuer | 10.30 bis 16.30 Uhr | **Dauer** ca. 20 min | im Eintrittspreis enthalten

Besucherwerkstatt – Kupfer schmieden - Ötzi trug eine Axt mit einer Kupferklinge bei sich. Sie klopfen, schmieden und schleifen einen Kupferdraht zu einem Schmuckstück wie es auch damals hätte getragen werden können...

Dauer ca. 40 - 60 min | Beginn mehrmals am Tag | im Eintrittspreis enthalten | **Keine Anmeldung erforderlich**

Öffentliche Führung – Gegerbt und gewoben - Themenführung zur Kleidung des Mannes aus dem Eis und seiner Zeitgenossen in der Dauerausstellung. | **Keine Anmeldung erforderlich** | **Kosten** + € 2,00 | **Dauer** ca. 60 min

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**. | **Ruhetag** Montag

14:00 - 18:00 Uhr – Familienausflug zum Jugend- und Erlebnisbahnhof in Staben bei Naturns

Auf der in Berge und Obstplantagen eingebetteten Anlage warten zahlreiche, abenteuerliche Attraktionen auf Sie: eine nostalgische Draisinenfahrt, eine Garteneisenbahn, 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. | **Informationen an der Rezeption**

ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerzahl bei allen Aktivitäten mit erforderlicher Anmeldung



MONTAG, 25. SEPTEMBER 2017

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. | Gutes Schuhwerk, Sonnen- und Regenschutz | **Kostenlose Teilnahme**
Dauer ca. 2,5 Stunden | **Treffpunkt** beim Tourismusbüro Naturns | **Keine Anmeldung erforderlich**

10:00 Uhr – Besuch auf dem Biobauernhof Oberniederhof in Unser Frau im Schnalstal

Hier können Sie seltene Tierarten aus der Nähe erleben, alles Wissenswerte über die bäuerliche Kultur in Südtirol erfahren und Selbstgemachtes verkosten. | **Treffpunkt** um 09.50 Uhr beim Oberniederhof in Unser Frau Nr. 34
Teilnahmegebühren € 7,00/Person | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Anmeldung bis am Vorabend 20.00 Uhr an der Rezeption**

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

Jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag bringt Sie ein Shuttle-Kleinbus unkompliziert und günstig von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl. Wahlweise bringt Sie ein Shuttle von Kreuzbrünnl wieder zurück nach Naturns.
Treffpunkt Bushaltestelle Naturns | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr | **Abfahrt Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr
Kosten € 9,00/Person | **Bikemitnahme** + € 4,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10:00 Uhr – Rad Genuss Tour „Burgen und Schlösser und a Glaserl Wein“

Strecke Naturns - Plaus - Rabland - Naturns - Kastelbell - Naturns | Herrliche Aus- und Anblicke rund um Naturns und den Nachbargemeinden. Schloss Dornsberg, Schloss Juval, Schloss Kastelbell und kleine Weinverkostung im Gasthof Stirnerkeller in Kastelbell. | **Treffpunkt** Ötzi Bike Academy Shop | **Fahrzeit** 2 Stunden | **Höhenmeter** 80 m
Länge 33 km | **Teilnahmegebühren** € 5,00/Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

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

Nutzen Sie den Parcours um Ihre Technik zu verbessern und mehr Sicherheit am Bike zu erlangen. Der Techniktrainingsparcours steht den Gästen zur Besichtigung und Probe kostenlos zur Verfügung. Sie können sich außerdem mit dem dort anwesenden Bikeguide über geführte Touren, Techniktrainings und Touren allgemein unterhalten und sich Informationen einholen. | **Keine Anmeldung erforderlich**

ab 20:30 Uhr – Musikabend im Prokulus

Live-Musik und Tanz an der Bar - Unsere Barkeeper an der Hotelbar bereiten für Sie gerne erfrischende Cocktails zu.

Familienausflug – 3D-Bogenparcour in Katharinaberg Schnalstal

Der Jagdparcours führt etwa drei Stunden durch das steile Gelände. Besucher erhalten vor Ort Bögen und Leihhausrüstung. Das Bogenschießen eignet sich für Kinder ab sieben Jahren. | **Anmeldung erforderlich**

ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerzahl bei allen Aktivitäten mit erforderlicher Anmeldung



DIENSTAG, 26. SEPTEMBER 2017

07:30 - 13:00 Uhr – Bauernmarkt in Lana und Bozen

Bauern bieten ihre eigenen Erzeugnisse zum Verkauf an, wie Obst und Gemüse, Speck und Wurstwaren.

Wo? Lana/Oberlana am Rathausplatz | Bozen am Rathausplatz, Mazziniplatz und Marcella-Casagrande-Platz

09:00 Uhr – Geführte Wanderung zum Orenknott (2.211 m) in Partschins

Strecke Texelbahn - Meraner Höhenweg - Hochforch - Orenalm - Orenknott - Schindeltal - Giggelberg -

Nassereithhütte - Gasthaus Wasserfall | *Die Tour kann am Giggelberg abgebrochen werden, um mit der Texelbahn ins Tal zu fahren.* | **Treffpunkt** Talstation Texelbahn in Partschins | **Wegart** mittelschwer | **Voraussetzung** gute Kondition,

Schwindelfreiheit, Trittsicherheit | **Gehzeit** ca. 5 - 6 Std. | **Höhenleistung** 646 m im Aufstieg, 646/1.577 m im Abstieg

Teilnahmegebühren € 33,00/Person (+ Seilbahn extra) | **Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption**

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 Apfeland Südtirol informiert. | **Start** beim Tourismusverein | **Dauer** ca. 2 Stunden

Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard | **Anmeldung bis am Vorabend erforderlich**

10:00 Uhr – Wander- und Bike Shuttle nach Freiberg bei Kastelbell

Ein Shuttle bringt Sie und wahlweise Ihr Bike bis Prabant bzw. zur Alten Säge (Wanderer) am Kastelbeller Nörderberg. Von dort abgehend können Sie herrliche Wanderungen unternehmen oder das Mountainbike-Gebiet erkunden.

Treffpunkt Bushaltestelle Zentrum Naturns | **Abfahrt** 10.00 Uhr | **Kosten** € 9,00/Person

Bikemitnahme + € 4,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10:00 Uhr – Bike Shuttle von Naturns nach Glurns (45 km) oder Graun (60 km) 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/Graun: Erwachsene € 14,00/19,00 | Kinder (ab 6 Jahre) € 11,00/16,00

Kindersitze, Körbe und E-Bike-Batterien von den Rädern abmontieren | **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 Einkehrmöglichkeit am Brandhof - einer idyllisch gelegenen Jausenstation,

spannende 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 | **Teilnahmegebühren** für Kinder (4 bis 18 Jahre) € 10,00 und für Erwachsene € 20,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerzahl bei allen Aktivitäten mit erforderlicher Anmeldung



MITTWOCH, 27. SEPTEMBER 2017

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

Jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag bringt Sie ein Shuttle-Kleinbus unkompliziert und günstig von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl. Wahlweise bringt Sie ein Shuttle von Kreuzbrünnl wieder zurück nach Naturns.

Treffpunkt Bushaltestelle Naturns | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr | **Abfahrt Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr

Kosten € 9,00/Person | **Bikemitnahme** + € 4,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10:00 Uhr – Bike Shuttle von Naturns ins Pfossental

Jeden Mittwoch bringt Sie ein Shuttledienst von Naturns zum Parkplatz Vorderkaser im Pfossental. Von dort aus können Sie das reizvolle Pfossental erwandern. | **Treffpunkt** Bushaltestelle Naturns | **Abfahrt Naturns** um 10.00 Uhr
Abfahrt Pfossental um 16.00 Uhr | **Kosten für Hin- und Rückfahrt** € 18,00/Erwachsene und € 13,00/Kinder

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10:00 Uhr – Zeitreise durch die 700-jährige Kultur- und Hofgeschichte des Biobauernhofes Oberriederhof im Schnalstal
Bewundern Sie Tiere, welche vom Aussterben bedroht sind, lernen Sie Arbeitsweisen früher und heute kennen und verkosten Sie am Hof hergestellte Produkte. | **Treffpunkt** um 09.50 Uhr beim Oberriederhof in Unser Frau Nr. 34

Teilnahmegebühren € 7,00/Person **Dauer** ca. 2 Stunden | **Anmeldung bis am Vorabend 20.00 Uhr 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**

Teilnahmegebühren für Kinder (5 bis 16 Jahre) € 16,00 und für Erwachsene € 18,00 (inkl. Würstel und Brot)

15:00 Uhr – Bike Shuttle von Meran nach Naturns

Radeln Sie durch das Burggrafenamt und entspannen Sie auf der Kurpromenade. Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie dann ganz unkompliziert mit Ihrem Fahrrad wieder zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** beim Thermenbusplatz/Piavestraße

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

16:00 Uhr – Bauernbrennerei Brunnerhof in Staben/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** direkt am Hof

Dauer ca. 1,5 Stunden | **Kosten** € 9,00/Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

16:30 - 18:00 Uhr – Offener Bike-Nachmittag für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

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

ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerzahl bei allen Aktivitäten mit erforderlicher Anmeldung



DONNERSTAG, 28. SEPTEMBER 2017

09:00 Uhr – Naturerlebniswanderung „Vom Wasser und vom Licht“ in Partschins

Strecke Partschins Dorf - Vertigen - Greiterhof - Eggerhof - Partschins Höhenweg - Vertigen - Partschins Dorf

Länge ca. 10 km | **Wegart** mittelschwer | **Gehzeit** ca. 4 Std. | **Höhenmeter** ca. 772 m Aufst.ig, 474 m Abstieg

Treffpunkt beim Buswendepunkt Partschins | **Kosten** € 7,00/Person | **Anmeldung bis am Vorabend erforderlich**

ab 10:00 Uhr – Kinderschatzsuche in 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 im Tourismusbüro. Wo er dich wohl hinführt? | **Kostenlose Teilnahme**

10:00 Uhr – Kulturhistorischer Erlebnispaziergang durch Naturns

Erfahren Sie alles über den berühmten „Schaukler“ in der Prokuluskirche und generell über Naturns von früher und heute. | **Kostenlose Teilnahme** | **Treffpunkt** beim Tourismusverein | **Keine Anmeldung erforderlich**

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

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

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

Kosten € 5,00/Person (+ € 19,00 Bike Shuttle) | **Anmeldung bis am Vorabend erforderlich**

10:00 Uhr – Bike Shuttle von Naturns nach Glurns (45 km) oder Graun (60 km) 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/Graun: Erwachsene € 14,00/19,00 | Kinder (ab 6 Jahre) € 11,00/16,00

Kindersitze, Körbe und E-Bike-Batterien von den Rädern abmontieren | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

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

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl und von Kreuzbrünnl wieder zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** Bushaltestelle Naturns | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr | **Abfahrt Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr

Kosten € 9,00/Person | **Bikemitnahme** + € 4,00 | **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 persönlich viel Wissenswertes.

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

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

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

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

20:30 Uhr – Abendkonzert der Musikkapelle Partschins auf dem Kirchplatz in Rabland

ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerzahl bei allen Aktivitäten mit erforderlicher Anmeldung



FREITAG, 29. SEPTEMBER 2017

08:00 - 12:30 Uhr – Großer Wochenmarkt in Meran

Es erwarten Sie Kleider in verschiedenen Preisklassen, Schuhe, Lederwaren, Lebensmittel, Obst und Gemüse, Zierpflanzen, und vieles mehr... | **Wo?** am Praderplatz/Bahnhofsgelände, in der Andreas-Hofer-Straße und entlang der Meinhard-Straße bis zur Kreuzung mit der Otto-Huber-Straße | **Gute Bus- & Zugverbindungen**

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

Sehr **langer, schwieriger Klettersteig, steile Abschnitte mit ausgesetzten Querungen** der nicht unterschätzt werden sollte. Es gibt nach der alten Talstraße keinen Fluchtweg - wer bis zur Straße 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 **Teilnahmegebühren** € 90,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption**

10:00 Uhr – Kulturfahrt mit Hermann Gurschler vom Finailhof im Schnalstal

Neben Besichtigung der Dörfer, wo Ihnen Hermann Wissenswertes über Brauchtum und Geschichte vermittelt. Sie kehren auf dem Finailhof ein und verkosten dort typische Schnalser Speisen. | **Teilnahmegebühren** € 32,00 **Treffpunkt** bei der Bushaltestelle im Zentrum von Naturns | **Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption**

15:00 Uhr – Bike Shuttle von Meran nach Naturns

Lernen Sie Meran mit Ihrem Fahrrad kennen. Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie dann mit Ihrem Fahrrad wieder zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** beim Thermenbusplatz | **Kosten** Erwachsene € 9,50 und Kinder (6 bis 14 Jahren) € 8,50 **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

ab 20:00 Uhr – Art & Bibliothek - Finissage der Kunstaussstellung "Gold & Geld" in Naturns

Handwerk & Kunst & Filme & Musik & Kulinarisches - Um 20 Uhr Filmabend mit Karl Prossliner "Die schöne Meranerin" und „Sonderurlaub ohne Bezüge“. Live-Musik „Martin Kristanell - piano solo“, Kulinarisches von Otto Theiner. Die Ausstellung ist bis 24.00 Uhr geöffnet. | **Wo?** in der Bibliothek in Naturns

SAMSTAG, 30. SEPTEMBER 2017

08:00 - 12:30 Uhr – Wochenmarkt in Naturns

Am Rathausplatz mit einer großen Auswahl an heimischen Produkten, Bekleidung, Lederwaren, Käse, Speck etc.

09:00 - 13:00 Uhr – Meraner Markt

Auf der Kurpromenade wird an der Postbrücke und in der oberen Freiheitsstraße (Abschnitt am Sandplatz) ein Marktkonzept umgesetzt, das Landwirtschaft, Handwerk & Tourismus miteinander verbindet. An den über 20 Verkaufsständen dürfen ausschließlich Südtiroler Natur- und Handwerkserzeugnisse angeboten werden.

ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerzahl bei allen Aktivitäten mit erforderlicher Anmeldung



SCHWIMMSCHULE MIT SCHWIMMLEHRERIN ANDREA

UNSER ANGEBOT AN SCHWIMMKURSEN FÜR DIESE WOCHE

Schwimmkurs 1 (3 - 5 Jahre) | Wassergewöhnung und Einführung in die Schwimmtechnik

Wir erlernen die flache Körperlage im Wasser, den Kraulbeinschlag als natürliche Bewegung, wie man "Blubberbläschen" im Wasser macht, wie man die Arme im Wasser bewegt, um besser vorwärts zu kommen und das Reinspringen ins Wasser mit den Füßen voran, nicht Kopfsprung. | Bitte Schwimmflügel mitbringen

Sonntag 10.45 - 11.15 Uhr

Mittwoch 12.30 - 13.00 Uhr

Montag 15.30 - 16.00 Uhr

Donnerstag 10.45 - 11.15 Uhr

Dienstag 10.45 - 11.15 Uhr

Anschließend Diplomverleihung

Kosten - bei 2 Kindern € 47,00/Kind - 5 Tage á ½ h = 2 ½ h

- bei 3 Kindern € 47,00/Kind - 5 Tage á ¾ h = 3 ¾ h

Schwimmkurs 2 (ab 5 Jahre) | Erlernen des Brustschwimmens

Als Erstes lernt ihr die flache Körperlage im Wasser und den Beinschlag vom Brustschwimmen. Anschließend lernt ihr die Armbeugung, wie das Fröschlein, und wenn es gut klappt mit Arm - und Beinbeugung, dann beginnen wir Luft aus den Schwimmflügeln rauszulassen. | Bitte Schwimmflügel mitbringen

Sonntag 10.00 - 10.45 Uhr

Mittwoch 11.45 - 12.30 Uhr

Montag 16.00 - 16.45 Uhr

Donnerstag 10.00 - 10.45 Uhr

Dienstag 10.00 - 10.45 Uhr

Anschließend Diplomverleihung

Kosten - bei 2 Kindern € 87,00/Kind - 5 Tage á 1 h = 5 h

- bei 3 Kindern € 61,00/Kind - 5 Tage á 1 h = 5 h

Gut zu wissen

Wir bitten Sie, Ihre Kinder, welche Sie bei Buchung bereits angemeldet haben, vor Anmeldeschluss nochmals an der Rezeption zu melden. Vielen Dank.

Gerne bieten wir Ihnen auch Einzelunterricht an

€ 31,00/eine Stunde

€ 25,00/45 Minuten

€ 19,00/30 Minuten

Auf Anfrage auch Kraul- und Schwimmtechnik-Verbesserungs-Kurs möglich!

Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption.



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.

AQUAGARDEN OUTDOORSANA	17.00 Uhr und 18.00 Uhr	jeden Tag
PEELING IM AQUAGARDEN DAMPFBAD	17.30 Uhr	Montag, Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag
FINNISCHE SAUNA IM PROKULUS	17.30 Uhr	Mittwoch und Freitag

GEFÜHRTE WANDERUNG

Montag, 25. September 2017 | Panoramarundwanderung am Vinschgauer Sonnenberg

Wir schließen uns zu Fahrgemeinschaften zusammen, starten um 09.45 Uhr im Hotel und fahren bis nach Latsch. Dort angekommen wandern wir über den Platzer Kirchweg hinauf bis zur Abzweigung des Sonnensteiges und gehen gemütlich leicht absteigend hinunter zur Klumperplatte (lärmst beim hin-und her wippen). Wir erreichen anschließend den Pfraum Hof, wo wir einkehren und uns stärken können. Nach der verdienten Pause wandern wir über den Latschander Waalweg zurück nach Latsch zu unserem Ausgangspunkt und fahren mit dem Auto nach Naturns.

Treffpunkt 09.45 Uhr | **Retour** ca. 16.00 Uhr | **Gesamtzeit** ca. 3,5 Std. | **Höhenmeter** 350 m

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption | Gute Wanderschuhe und Regenschutz erforderlich



FITNESSPROGRAMM FÜR DIESE WOCHE

SONNTAG, 24. SEPTEMBER 2017

09:00 - 09:30 Uhr **Schnupperschwimmen** (3 bis 4 Jährige) im Prokulus Hallenbad
09:30 - 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad
16:20 - 16:50 Uhr **Aquafitness** im Prokulus Hallenbad
17:00 - 17:30 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:35 - 18:15 Uhr **Bauch-Beine-Po Training** im Aquagarden Gymnastikraum
18:15 - 19:00 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum

MONTAG, 25. SEPTEMBER 2017

17:00 - 17:30 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:35 - 18:15 Uhr **Core Training** im Aquagarden Gymnastikraum
18:15 - 19:00 Uhr **Zumba Step/Step Aerobic** im Aquagarden Gymnastikraum

DIENSTAG, 26. SEPTEMBER 2017

08:15 - 08:45 Uhr **Little Athletics** (5 und 6 Jährige) im Aquagarden Gymnastikraum
08:45 - 09:25 Uhr **Bauch-Beine-Po Training** im Aquagarden Gymnastikraum
09:30 - 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad

MITTWOCH, 27. SEPTEMBER 2017

10:10 - 10:50 Uhr **Core Training** im Aquagarden Gymnastikraum
10:50 - 11:35 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
17:00 - 17:30 Uhr **Aqua Zumba** im Aquagarden
17:35 - 18:15 Uhr **Body-Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
18:15 - 19:00 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum

DONNERSTAG, 28. SEPTEMBER 2017

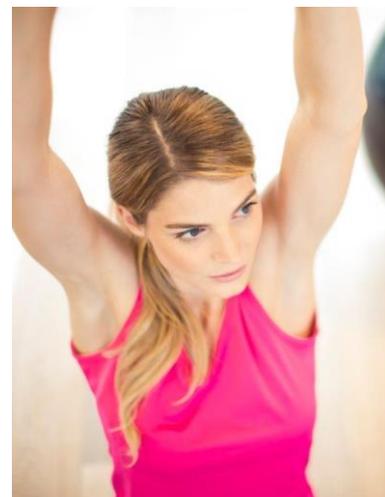
08:15 - 08:45 Uhr **Mini Gym** (20 Monate bis 2,99 Jahre) im Kinderclub
08:45 - 09:15 Uhr **Eltern Kind Turnen** (3 und 4 Jährige) im Kinderclub
09:30 - 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad
10:00 - 10:45 Uhr **Qi Gong** im Aquagarden Gymnastikraum
11:00 - 11:45 Uhr **Wirbelsäule-Hüft-Mobilisation** im Aquagarden Gymnastikraum
12:00 - 13:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum
14:30 - 15:15 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
17:40 - 18:10 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
18:15 - 19:00 Uhr **Piloxing** im Aquagarden Gymnastikraum

FREITAG, 29. SEPTEMBER 2017

10:00 - 10:45 Uhr **Qi Gong** im Aquagarden Gymnastikraum
11:00 - 11:45 Uhr **Rücken-Schulter-Gymnastik** im Aquagarden Gymnastikraum
12:00 - 13:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum
14:30 - 15:15 Uhr **Kräftigung mit Theraband** im Aquagarden Gymnastikraum
15:50 - 16:20 Uhr **Aquafitness** im Prokulus Hallenbad
16:30 - 17:00 Uhr **Aquafitness** im Aquagarden
17:05 - 17:45 Uhr **Bauch-Beine-Po Training** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 - 18:30 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
18:30 - 18:55 Uhr **Zumba Kids Junior** (4 bis 6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

SAMSTAG, 30. SEPTEMBER 2017

10:00 - 10:45 Uhr **Morgengymnastik** im Aquagarden Gymnastikraum
11:00 - 11:45 Uhr **Pilates** im Aquagarden Gymnastikraum
12:00 - 13:00 Uhr **Erklärung der Geräte** im Aquagarden Fitnessraum
14:30 - 15:15 Uhr **Kräftigung und Dehnung** im Aquagarden Gymnastikraum



KURZE INFORMATIONEN ZUM FITNESSPROGRAMM

Aquafitness und Aqua Zumba ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät wie Schwimmmudel, Disc, Gürtel, Hanteln, Aqua-Bike und Kick-Box-Handschuhen angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Das moderne Aquafitness-Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert und beinhaltet Aerobic- und Pilates-Elemente. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Menschen, die Pilates trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

QiGong oder ChiKung ist die Bezeichnung für das Meditations- und Bewegungssystem das sich über 5000 Jahre in China entwickelt hat. QiGong umfasst Bewegungen, Atemtechniken, Visualisierungen und Achtsamkeitsübungen sowie verschiedene Meditationstechniken. QiGong ist ein innerer Weg zu mehr Gelassenheit und Bewusstsein. Es hilft dem Praktizierenden persönlich zu reifen und zu seiner wahren Natur zu erwachen.

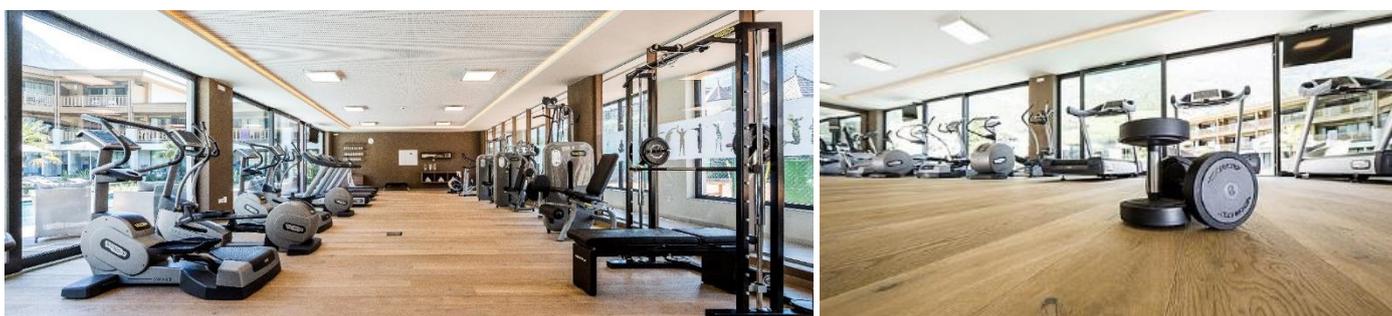
Aerobic und Step Aerobic sind ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Stretching von „to stretch“ heißt dehnen oder strecken. Einzelne Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden anhaltend statisch gedehnt. Statisch bedeutet, dass die Dehnungsstellung einige Zeit beibehalten wird. Durch regelmäßiges Stretchen bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig.

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 Tanzbewegungen, 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 FITNESSRAUM IM AQUAGARDEN

Öffnungszeiten 08.00 - 20.00 Uhr

Fitness und Vitalität tanken mit Profi-Betreuung und einer Menge Spaß. Erholen und regenerieren auf sanfte Weise. Es erwartet Sie ein individuelles Training der Extraklasse. Hier werden Sie fit. Wie das? Andrea, unsere geprüfte Sporttrainerin, stellt ein individuelles Programm zusammen. Das Well-Fit-Programm können Sie kostenlos und ohne Anmeldung in Anspruch nehmen:

Freuen Sie sich über mehr Energie und Lebensfreude. Das Fit & Fun- Programm gehört zum Inklusiv-Programm und lässt keine Wünsche offen. Die Fitness-Expertin im Prokulus zeigt Ihnen, mit welchen Übungen Sie Ihre Rückenmuskulatur und vieles mehr stärken.

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

Benutzung der Geräte auf eigene Gefahr
Zutritt ab 16 Jahren

POWER PLATE - FIT IN REKORDZEIT

Die Power Plate ist eines der innovativsten Trainingsgeräte auf dem Markt - und das, obwohl sie bereits in den 60er Jahren in der russischen Raumfahrt entwickelt wurde. Das Training auf der Vibrations-Platte sollte dem Knochen- und Muskelabbau in der Schwerelosigkeit entgegenwirken.

Das Wirkungsprinzip: Mithilfe multidimensionaler Schwingungen werden bei der Muskelanspannung während verschiedener Übungen auf der Power Plate natürliche Muskelreflexe ausgelöst. Das steigert die Muskelkraft und verbessert die Beweglichkeit sowie die Durchblutung der Haut. Die russischen Kosmonauten verbrachten mithilfe des Power-Plate-Trainings 420 Tage im All, die Amerikaner kamen auf 120 Tage. Heute wird das Gerät in Studios, bei Ärzten und im Profisport genutzt, um möglichst alle Muskelschichten effektiv zu stimulieren.

Die ersten positiven Effekte treten in der Regel einige Tage nach den Anwendungen ein. Etliche wissenschaftliche Studien, die mit der Original Power-Plate durchgeführt wurden, zeigen durchweg positive Resultate. Nicht umsonst werben viele Prominente, Sportler und Mediziner aus Überzeugung für Power Plate.

1 Münze € 8,00 für 8 Minuten



AUFSCHLAG - VOLLEY - TENNIS IM PROKULUS

Mit dem Tenniscamp vis-à-vis, ermöglichen wir Ihnen einen genialen Angebots Mix für Anfänger und Profis!
Als Partner der European Tennis Academy trainieren Sie wie die Profis! | Informationen an der Rezeption.

MMP Tennis Privatstunde für eine Person EUR 65,- inkl. Platzmiete | für zwei Personen EUR 90,- inkl. Platzmiete

MMP Wochenkurse von Mai bis November

MMP Gold | EUR 360,- pro Person | Lernen ist, wiederfinden, was wir schon wissen! – In diesem Kurs gehen wir ins Detail und entwickeln zusammen persönliche Werkzeuge für den Ernstfall. Dieser Kurs ist für alle Spielstärken geeignet. | 10 Stunden Gruppentraining in einer homogenen Gruppe | 1 Privatstunde | Videoanalyse
Teilnahme am Spezialtraining für Aufschlag/Return | Schlägertest mit den neuesten Head Modellen
„Get Together“ Turnier am Sonntag | 10% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

MMP Silber | EUR 260,- pro Person | Wo haben Sie gelernt, das Sie das nicht lernen können? - In diesem Kurs wird behandelt, was Sie schon immer verbessern bzw. lernen wollten. Dieser Kurs ist für alle Spielstärken geeignet.
8 Stunden Gruppentraining in einer homogenen Gruppe | Organisation einer Sparringstunde mit MMP Fokus Karte
Teilnahme am Spezialtraining für Aufschlag/Return | Schlägertest mit den neuesten Head Modellen
„Get Together“ Turnier am Sonntag | 5% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

MMP Bronze | EUR 160,- pro Person | Gut ist besser als perfekt - In diesem Kurs lernen Sie die MMP Philosophie kennen und finden die richtige Grundhaltung für jede Situation! Dieser Kurs ist für alle Spielstärken geeignet.
6 Stunden Gruppentraining in einer homogenen Gruppe | Schlägertest mit den neuesten Head Modellen
„Get Together“ Turnier am Sonntag | 5% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

MMP Junior Pro | EUR 200,- pro Person | Der Lösung ist egal, was das Problem war! – Professionelles mentales Training speziell für Jugendliche von 11 bis 16 Jahren mit Turnierlizenz.
10 Stunden (5x2 Stunden) Gruppentraining in einer homogenen Gruppe | Schlägertest mit den neuesten Head Modellen
„Get Together“ Turnier am Sonntag | 5% Ermäßigung im Shop (gilt nicht für reduzierte Ware)

MMP Kids Kurs | EUR 140,- pro Kind | Punkte statt Noten! – Der MMP Kids Kurs wird nach dem Konzept Kids Tennis von Swiss Tennis durchgeführt. Kids Tennis heißt: mehr Erfolgsmomente mit kinderfreundlichen Lernbausteinen, mehr Motivation und mehr Spaß, dank spielorientierten Trainings.
7,5 Stunden (5x1,5 Stunden) Gruppentraining in einer homogenen Gruppe (4 bis 8 Kinder) | Schnuppertennis am Sonntag

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

Für **Tennisstunden auf unserem hauseigenen Tennis-Sandplatz** berechnen wir € 8,00 pro Stunde.
Kursanmeldung und Platzreservierung an der Rezeption.



BIKEN UND RADFAHREN

Kostenloser Bikeverleih

Die abgesperrten Fahrräder finden Sie in unserem Bikekeller und den passenden Helmkönnen Sie an der Rezeption. Die Schlüssel erhalten Sie an der Rezeption.

Räder vom Prokulus:

Trekking-Räder:	Nr. 40 - 48	Damen mit/ohne Kindersitzvorrichtung
	Nr. 30 - 37	Herren mit/ohne Kindersitzvorrichtung
	Nr. 1 - 3	Erwachsenen-Rad mit Kinder-Anhänger

Kinderräder:	Nr. 20 - 22	16 Zoll (4 - 6 Jahre)	Nr. 23 - 25	20 Zoll (6 - 8 Jahre)
	Nr. 26 - 27	24 Zoll (8 - 12 Jahre)	Nr. 28 - 29	26 Zoll (12 - 15 Jahre)

Mountainbike Erw.:	Nr. 50 - 52	27,5 Zoll (Größe XS)	Nr. 53 - 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 unsere **2 E-Mountainbikes gegen Gebühr** ausleihen. Wir berechnen € 35,00 für den ganzen Tag.

Räder vom Hotel Tyrol

Am Holzrad neben der TYROL-Rezeption sind die Schlüssel erhältlich. | Bitte tragen Sie sich in der Liste ein.

GEFÜHRTE BIKETOUREN DER ÖTZI BIKE ACADEMY

Ob Mountainbike, E-Bike, Trekkingbike oder Rennrad - das Team der 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. Vom Training zur Wettkampfvorbereitung oder nur dem Kennenlernen der Region steht nichts im Wege. Die Guides geben während der Touren 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 für die geführten Biketouren

€ 20,00 Mountain- & E-Biketouren | € 5,00 Genusstouren (Preise jeweils ohne Shuttle)



Noch vor einigen Jahren galt das Vinschgau als DER Geheimtipp für den nächsten MTB Urlaub. Das ist längst Vergangenheit, denn das Tal gehört mittlerweile zu den herausragenden Bike Destinationen in den Alpen. Allein die geografische Vielfalt zwischen mediterranem Klima mit über 300 Sonnentagen im Jahr und den zahlreichen 3000er Gipfeln lassen kaum einen Wunsch offen. Je nach Stand der Fahrtechnik und MTB Typ bietet das Tourenrevier alle Schwierigkeitsgrade.

Für Bike Urlauber steht eine umfangreiche Infrastruktur zur Verfügung: Bikeacademy, spezialisierte Bike Hotels als Partner für Übernachtungen, ein Team qualifizierter Guides, Seilbahnen mit MTB Transport, ausgeschilderte Trails, Bike Shop, Leihbikes der Academy u.v.m.

Ein Höhepunkt im MTB Streckennetz ist ohne Frage die Bike Highline Meran auf dem Nörderberg oberhalb von Naturns. Das Team der Bikeacademy war 2014 aktiv mit dabei, als mehrere Trails und Streckenvarianten 2014 eingerichtet und ausgeschildert wurden. Seitdem wurde die Bike Highline Meran auch in den einschlägigen Fachmagazinen vorgestellt und gehört sozusagen zu den Pflichttouren im Vinschgau.



Wochenprogramm vom 25.09. bis 01.10.17

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	MTB 55	Propain Trail - Holzbrugtrails	57	1.300	09:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Markus G.	20,00 €
	Genuss 101	Alles Burgen und Schlösser und ah Glaserl Wein	33	80	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 €
	MTB 1	Techniktraining Grundkurs (Basic) am neuen Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15	200	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel	20,00 €
	MTB 4	Offener Montagmittag am Techniktrainingsgelände mit Bikeinfos zu Touren und Programm	-	-	15:00 Uhr	17:00 Uhr	Technikplatz	Klaus	Kostenlos
Dienstag	MTB 0	Bike-Info bei der Ötzi Bike Academy im Ötzi Bike Shop Hauptstrasse 25	-	-	17:00 Uhr	17:15 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Klaus	Kostenlos
	Remnrad 205	Stifiser Joch Tour	82	1.900	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Hotel Lindenhof	Joachim	20,00 € + 10,00 € Bikeshuttle
	MTB 37	Kennenlerntour um Naturns	14	300	09:30 Uhr	12:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Stefan	20,00 €
Mittwoch	MTB 2	Techniktraining Advanced im Techniktrainingsgelände der Ötzi Bike Academy	20	300	09:30 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel	20,00 €
	Remnrad 209	Meraner Panorama Tour mit dem Rennrad	60	550	10:00 Uhr	13:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	MTB 15	Enduro Bike Event	30	400	14:00 Uhr	17:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Stefan	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	MTB 25	Morterer Leger Tour	57	1.400	09:30 Uhr	16:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Ernst	20,00 €
	E-Bike 303	E-Biketour zur Zetentalm	34	1.300	10:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 €
Donnerstag	MTB 26	Morterer Leger Tour light	36	600	10:00 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Markus W.	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
	MTB 5	Offener Mittwochnachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	-	-	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Markus W.	12,00 €
	MTB 1	Techniktraining Grundkurs (Basic) am neuen Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15	200	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel	20,00 €
	MTB 3	Techniktraining für Fortgeschrittene (Experts)- Trailtour mit Videoanalyse	30	400	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Freddi	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	Genuss 104	Wein und Genuss am Kalterer See	37	200	10:00 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Luis	5,00 € + 19,00 € Bikeshuttle
Freitag	MTB 50	Panorama Trailtour Tschöggberg light	26	800	09:30 Uhr	16:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Markus W.	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
	MTB 49	Panorama Trailtour Tschöggberg	34	1.400	09:30 Uhr	16:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Freddi	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
Samstag	MTB 51	Meraner Panorama Tour	35	1.200	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Franz	20,00 €

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

prokulius
**** Superior