



DIE PROKULUS WOCHE

01. AUGUST – 07. AUGUST 2021

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

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 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.

MINIBAR

Auf Wunsch befüllen wir die Minibar für Sie. Bitte geben Sie uns an der Rezeption Bescheid.

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; Ruheraum mit Wasserbetten, Saunabereich mit 4 verschiedenen Saunen, Eisbrunnen, Whirlpool und Ruheoase.

Öffnungszeiten 07.30 - 20.30 Uhr

AQUAGARDEN WASSERWELTEN

Mit In- und Outdoor Infinity-Pool mit Schwimmschleuse, 25m Sportbecken (nur für Erwachsene und „Schwimmer“), Solebecken mit Sprudelliegen (für Ruhesuchende), Kinderhallenbad mit Wikingerschiff, Jugendpool, Wasserattraktionen und Ruheoase, Familiensauna, 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

RUTSCHBAHNEN

REIFENRUTSCHE AQUAGARDEN

11.00 - 18.30 Uhr

WELLENRUTSCHE AQUAGARDEN

11.00 - 18.30 Uhr

ERLEBNISRUTSCHE PROKULUS FREIBAD

10.30 - 12.30 Uhr und 13.00 - 18.00 Uhr

SPA GARDEN SAUNALANDSCHAFT (STAMMHAUS)

Adults only

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

Öffnungszeiten 16.00 - 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 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!

AUGÜSSE UND DUFTREISEN

DUFTREISE IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA

Dienstag, Mittwoch, Freitag, Samstag, Sonntag | 15.30 Uhr

AUGUSS IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA

Afguss mit Peeling

Montag & Donnerstag | 15.30 Uhr

Relax Afguss

Montag – Sonntag | 16.45 Uhr

Klassischer Afguss

Montag – Sonntag | 18.00 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** Reichsstraße 26 in Gargazon
Führungen für Einzelpersonen (gegen Gebühr) | **Dauer** 90 Minuten | **für Gruppen auf Anfrage**

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

14.00 – 18.00 UHR – ERLEBNISBAHNHOF NATURNS

Dort erwarten Sie: eine Garteneisenbahn, eine Mini-Dampflokomotive, 2 Postwagone der Rhätischen Bahn, eine nostalgische Draisinenfahrt. | **Wo?** Alter Bahnhof Schnalstal, in Staben

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

Besuch auf dem Biobauernhof mit Verkostung von hofeigenen Produkten | **Treffpunkt** Unser Frau | **Dauer** ca. 2 Stunden
Kosten € 8,50 pro Person | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – PANORAMAWANDERUNG NATURNS

Bei einer leichten Kurzwanderung erfahren Sie Interessantes über Land und Leute, sowie über Wander- und Freizeitmöglichkeiten in und um Naturns | **Treffpunkt** im Tourismusbüro Naturns | **Dauer** ca. 3 Stunden
Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – RAD GENUSSTOUR „AUF DEN SPUREN DER ALTEN RÖMER“

Strecke Naturns- Staben- Tschars- Kastelbell- Latsch- Goldrainer See- Latsch- Kastelbell- Naturns
Länge 35 km | **Fahrzeit** 3 Stunde | **Höhenmeter** im Aufstieg 230 | **Kosten** € 5,00 pro Person
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL/NÖRDERBERG

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturnser Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns | **Abfahrt Naturns** Bushaltestelle Zentrum | **Rückfahrt von Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr
Kosten pro Fahrt € 10,00 für Erwachsene und € 8,00 für Kinder (6 bis 14 Jahre) | **Bike Mitnahme** € 4,00
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

14.00 UHR – BIKE PARK – OFFENER NACHMITTAG AUF DEM TECHNIKTRAININGS-GELÄNDE DER ÖTZI-BIKE-ACADEMY

Nutzen Sie den Parcours um Ihre Technik zu verbessern und mehr Sicherheit am Bike zu erlangen. Dazu gibt es Tipps und Infos von den professionellen Guides der Ötzi Bike Academy. | **Geöffnet** von 15.00 - 17.00 Uhr
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

AB 20.30 UHR – MUSIKABEND IM PROKULUS

Flotte Musik für alle im Barbereich. Unsere Barkeeper an der Hotelbar bereiten für Sie gerne erfrischende Cocktails zu.

10.00 UHR – BIKESHUTTLE VON NATURNS BIS NACH GLURNS (45 KM) ODER GRAUN (60 KM) 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 Hotel | **Abfahrt** 10.00 Uhr
Kosten bis Glurns Erw. € 15,00 und Kinder (6 - 14 Jahre) € 12,00 | **Kosten bis Graun** Erw. € 20,00 und Kinder € 17,00
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

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

Wir beginnen mit einem Blick hinter die Kulissen, wo ihr alles über Haltung, Aufzucht und Wollverarbeitung erfährt. Anschl. gemütliche Lama- und Alpaka-Tour. Zum Abschluss gibt es den ganz persönlichen „Lama- oder Alpaka-Führerschein“.
Wo? am Birchberg in Plaus | **Anfahrt** von Naturns ca. 10 km | **Treffpunkt** direkt am Pirchhof am Birchberg oberhalb Plaus
Dauer ca. 5 Stunden (reine Gehzeit ca. 1,5 - 2 Stunden) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS- KASTELBELL- ALTE SÄGE/FREIBERG

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie zum Parkplatz Alte Säge am Kastelbeller Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns | **Abfahrt** am Parkplatz Zentrum in Naturns und um 10.15 Uhr in Kastelbell
Kosten € 10,00 für Erwachsene und € 8,00 für und Kinder (6 - 14 Jahre) | **Bike Mitnahme** € 4,00
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – STADTFÜHRUNG IN MERAN

unter der Leitung von kompetenten Stadtführern | **Wann** 10.00 - 11.30 Uhr
Teilnahmegebühren € 9,00 (für Kinder unter 12 Jahren kostenlos)
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.30 UHR – APFELLAND SÜDTIROL: APFELFÜHRUNG IN PLAUS

Frau Anja Ladurner lädt Sie zum Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes Auenheim mit anschl. Apfelverkostung ein.
Start beim Tourismusbüro in Plaus | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Kostenlose Teilnahme** mit der GuestCard
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

15.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS

Radeln Sie durch das herrliche Burggrafenamt oder entspannen Sie sich nach einer Radtour durch das Passeiertal auf der Kurpromenade. Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie dann mit Ihrem Fahrrad wieder bequem zurück nach Naturns
Treffpunkt Thermenparkplatz, Piavestraße in Meran | **Kosten** € 10,00 für Erwachsene und € 8,00 für Kinder (6 - 14 Jahre)
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

21.00 UHR – NATURNS LACHT! – 22. INTERNATIONALER HUMORSOMMER

Mit GOGOL & MÄX (D). Concerto humoroso. Willkommen in der herrlich grotesken und umwerfend komischen Welt der Konzertakrobaten | **Treffpunkt** auf der Freilichtbühne Naturns | **Kartenreservierung** Tel. +39 334 7027027
Abholen der Karten ab 02.08.21 von 15.00 - 18.30 Uhr im Tourismusbüro Naturns.

10.00 UHR – KLETTERN AM FAMILIENKLETTERSTEIG "KNOTT" AM NATURNER SONNENBERG

Teilnehmer bis zu 6 Personen pro Einheit (10.00 - 12.00 Uhr, 12.30 - 14.30 Uhr, 15.00 - 17.00 Uhr)
Mindestalter 7 Jahre bzw. 130 cm Körpergröße | **Voraussetzung** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
Treffpunkt bei der Bergstation der Seilbahn Unterstell | **Bitte bringen Sie Handschuhe mit**
Preis € 40,00 (Kinder 7 - 13 Jahre), € 50,00 Erwachsene inkl. technische Ausrüstung und Seilbahn-Ticket
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – BIKESHUTTLE VON NATURNS BIS GLURNS (45 KM) ODER GRAUN (60 KM) AM RESCHENSEE

Treffpunkt 09.45 Uhr, Parkplatz gegenüber vom Hotel | **Abfahrt** 10.00 Uhr
Kosten bis Glurns Erw. € 15,00 und Kinder (6 - 14 Jahre) € 12,00 | **Kosten bis Graun** Erw. € 20,00 und Kinder € 17,00
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL/NÖRDERBERG

Siehe Programm Montag | **Abfahrt Naturns** Bushaltestelle Zentrum | **Rückfahrt von Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr
Kosten pro Fahrt € 10,00 für Erwachsene und € 8,00 für Kinder (6 bis 14 Jahre) | **Bike Mitnahme** € 4,00
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – ABENTEUER LAMA TREKKING IN TABLAND

Nehmen Sie an einer erlebnisreichen Familienwanderung mit den wuscheligen, absolut kinderfreundlichen Lamas teil, und wandern Sie vorbei an sagenumwobenen Höhlen und märchenhaften Waldlichtungen, mit viel Spaß beim Feuer machen und Würstel grillen | **Treffpunkt** am Kirchplatz in Tabland | **Wegstrecke** ca. 3,5 km
Dauer ca. 4-5 h, reine Gehzeit ca. 2 Stunden | **Kosten** Kinder (5-16 J.) € 18,00, Erwachsene € 23,00 (inkl. Würstel und Brot)
Verbindliche 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** Tourismusbüro in Plaus
Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.30 UHR – BIKESHUTTLE VOM KALTERER SEE NACH NATURNS

Fahren Sie mit Ihrem 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, Nähe Lido | **Kosten** € 20,00 für Erwachsene und € 17,00 für Kinder (6 - 14 Jahre)
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

16.30 UHR – BIKE PARK NATURNS - KINDERNACHMITTAG AM TECHNIKTRAININGS-GELÄNDE DER ÖTZI BIKE ACADEMY

Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren (in Begleitung eines Elternteils) | **Dauer** 16.30 - 18.00 Uhr
Kosten € 12,00 (bitte vor Ort in bar bezahlen) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

17.00 – 19.00 UHR – WEINVERKOSTUNG IM HAUSEIGENEN WEINKELLER

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen | **Maximalteilnehmerzahl** 8 Personen | **Kostenbeitrag** € 20,00 pro Person
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

17.30 UHR – 16. NATURNER KINDERLACHEN

Mit Buchfink-Theater (D). Josephine & Parcival. Eine Fabel als Erzähltheater mit Figuren und Musik.
Treffpunkt auf der Freilichtbühne Naturns | **Eintritt** € 5,00 | **Keine Anmeldung erforderlich**

19.00 – 22.00 UHR – SHOPPING+ IN NATURNS

Genießen Sie die lauen Sommerabende im Zentrum von Naturns. Einkaufen und Bummeln in den zahlreichen Geschäften. Auf dem Rathausplatz gibt es einen kleinen Markt mit Handwerksmanufaktur und Südtiroler Spezialitäten. Bars und Restaurants laden zu einem gemütlichen Aperitif und leckeren Gerichten ein.

COVID - 19 Laut geltendem Gesetz muss der Sicherheitsabstand von einem Meter zu anderen Personen eingehalten werden, sowie Mund und Nase bedeckt sein.

09.30 – 12.00 UHR – KRAXLN & ÄKTSCHN: KINDERKLETTERN IN DER ROCKARENA MERAN

Großer Kletterspaß für Kinder & Jugendliche zwischen 6-14 Jahren im Innen- und Außenbereich, begleitet von professionellen Kletterlehrern. | **Mitzubringen sind** Mund-Nasen-Schutz und Flip Flops oder andere Sandalen

Teilnahmegebühren € 8,00 pro Kind (bitte direkt in der Rockarena an den betreuenden Kletterlehrer in bar bezahlen)

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption

10.00 UHR – BIKESHUTTLE VON NATURNS BIS GLURNS (45 KM) ODER GRAUN (60 KM) 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 Hotel | **Abfahrt** 10.00 Uhr

Kosten bis Glurns Erw. € 15,00 und Kinder (6 - 14 Jahre) € 12,00 | **Kosten bis Graun** Erw. € 20,00 und Kinder € 17,00

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – KULTUR- UND KUNSTHISTORISCHER SPAZIERGANG DURCH NATURNS

Bei dem kultur- und kunsthistorischen Erlebnisspaziergang durch Naturns erfahren Sie Wissenswertes und geschichtliche Hintergründe über Naturns „früher & heute“ | **Treffpunkt** beim Tourismusbüro Naturns | **Dauer** ca. 2 Stunden

Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard | **Verbindliche 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 bei uns im Tourismusbüro | **Wo** er dich wohl hinführt? | **Kostenlose Teilnahme** mit der GuestCard

Keine Anmeldung erforderlich

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 Kirchplatz Tabland | **Dauer** ca. 1,5 Stunden | **Kosten** € 12,00 pro Person (Kleinkinder bis 2 Jahre frei)

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

15.30 UHR – WEINFÜHRUNG MIT WEINVERKOSTUNG AM WEINGUT UNTERORTL 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 speziell in Naturns | **Treffpunkt** beim Weingut Unterortl

Teilnahmegebühren € 11,00 pro Person | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

21.00 UHR – Serenadenkonzert der Musikkapelle Naturns

Wo? Auf dem Rathausplatz in Naturns

FREITAG 06. AUGUST 2021

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 IN PARTSCHINS ODER NATURNS

Mit dem Bergführer Michael Tschöll am neuen „Ziel Klettersteig“ (mittelschwer, Gehzeit ca. 4 h) oberhalb der Schutzhütte Nasereit in Partschins oder am anspruchsvollen Klettersteig "Hoachwool" (schwer, Gehzeit 4-5 h) am Naturnser Sonnenberg. | **Voraussetzung** sehr gute Kondition, Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und etwas Klettertechnik.

Treffpunkt 09.00 Uhr, nach Vereinbarung | **Kosten** € 140,00 pro Person

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

09.30 – 12.00 UHR – KRAXLN & ÄKTSCHN: KINDERKLETTERN IN DER ROCKARENA MERAN

Großer Kletterspaß für Kinder & Jugendliche zwischen 6-14 Jahren im Innen- und Außenbereich, begleitet von professionellen Kletterlehrern. **Mitzubringen sind** Mund-Nasen-Schutz und Flip Flops oder andere Sandalen

Teilnahmegebühren € 8,00 pro Kind (bitte direkt in der Rockarena an den betreuenden Kletterlehrer in bar bezahlen)

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend 18.00 Uhr an der Rezeption

10.00 UHR – DAKSY NATURPARK-RANGER – NATURDETEKTIVE IM WALD

Geeignet für Kinder von 7 bis 12 Jahren | **Dauer** 10.00 - 15.00 Uhr | **Treffpunkt** Gasthof Zollwies am Sportplatz Naturns

Teilnehmerzahl mind. 6 Kinder | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend 17.00 Uhr an der Rezeption**

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL/NÖRDERBERG

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturnser Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns | **Abfahrt Naturns** Bushaltestelle Zentrum | **Rückfahrt von Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr

Kosten pro Fahrt € 10,00 für Erwachsene und € 8,00 für Kinder (6 bis 14 Jahre) | **Bike Mitnahme** € 4,00

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

15.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS

Radeln Sie durch das herrliche Burggrafenamt oder entspannen Sie sich nach einer Radtour durch das Passeiertal auf der Kurpromenade. Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie dann mit Ihrem Fahrrad wieder bequem zurück nach Naturns

Treffpunkt am Thermenparkplatz in Meran, Piavestraße | **Kosten** € 10,00 Erwachsene und € 8,00 Kinder (6 - 14 Jahre)

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

15.00 UHR – APFELLAND SÜDTIROL: APFELFÜHRUNG IN PLAUS

Frau Anja Ladurner lädt Sie zum Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes Auenheim mit anschließender

Apfelverkostung ein | **Treffpunkt** Tourismusbüro in Plaus | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Kostenlose Teilnahme** mit der GuestCard

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

21.00 UHR – NATURNS LACHT! – 22. INTERNATIONALER HUMORSOMMER

Mit Nadja Maleh (A). Hoppala! Eine satirische Persiflage über erfundene und wahre Missgeschicke der

Menschheitsgeschichte | **Treffpunkt** auf der Freilichtbühne Naturns | **Kartenreservierung** Tel. +39 334 7027027

Abholen der Karten ab 02.08. von 15.00 - 18.30 Uhr im Tourismusbüro Naturns.

SAMSTAG 07. AUGUST 2021

08.00 – 12.00 UHR – NATURNSER BAUERNMARKT

Kleiner, aber feiner Bauernmarkt mit frischen Produkten direkt vom Bauern | **Wo?** auf dem Burggräflerplatz in Naturns

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

COVID - 19 Laut geltendem Gesetz muss der Sicherheitsabstand von einem Meter zu anderen Personen eingehalten werden, sowie Mund und Nase bedeckt sein.

FITNESSPROGRAMM

SONNTAG, 01. AUGUST 2021

15:40 – 16:10 Uhr **Aquagym** im Prokulus Freibad
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
17:00 – 17:40 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Teenie** (10 – 13 J.) im Aquagarden Gymnastikraum

MONTAG, 02. AUGUST 2021

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
11:45 – 12:25 Uhr **Functional Back** im Aquagarden Gymnastikraum
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
17:00 – 17:40 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids Jr.** (4 – 6 J.) im Aquagarden Gymnastikraum

DIENSTAG, 03. AUGUST 2021

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
09:20 – 09:45 Uhr **Little Athletics** (5 – 6 J.) im Aquagarden Gymnastikraum
09:45 – 10:10 Uhr **Power Kids** (7 – 9 J.) im Aquagarden Gymnastikraum
11:45 – 12:25 Uhr **Body Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
13:30 – 14:10 Uhr **Functional Fitness Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
17:00 – 17:45 Uhr **Strong Nation (HIIT)** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenie** (10 – 13 J.) im Aquagarden Gymnastikraum

MITTWOCH, 04. AUGUST 2021

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
09:45 – 15:30 Uhr **Hauswanderung** (Treffpunkt an der Rezeption)
10:30 – 11:10 Uhr **Calisthenics Park Workout** im Calisthenics Park
11:30 – 12:10 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
13:30 – 14:10 Uhr **Body Weight HIIT Training** im Aquagarden Gymnastikraum
15:40 – 16:10 Uhr **Aquagym** im Prokulus Freibad
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
17:00 – 17:40 Uhr **Body Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids** (7 – 9 J.) im Aquagarden Gymnastikraum

DONNERSTAG, 05. AUGUST 2021

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
11:45 – 12:30 Uhr **Strong Nation (HIIT)** im Aquagarden Gymnastikraum
13:30 – 14:10 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
17:00 – 17:40 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Teenie** (10 – 13 J.) im Aquagarden Gymnastikraum

FREITAG, 06. AUGUST 2021

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
13:30 – 14:10 Uhr **Tabata Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
17:00 – 17:45 Uhr **Strong Nation (HIIT)** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenie** (10 – 13 J.) im Aquagarden Gymnastikraum

SAMSTAG, 07. AUGUST 2021

09:30 – 10:10 Uhr **Functional Fitness Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
10:20 – 10:55 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
13:30 – 14:10 Uhr **Core Stability** 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.

HAUSWANDERUNGEN

MITTWOCH, 04. AUGUST 2021 VON KATHARINABERG NACH UNTERSTELL

Wir starten um 09.45 Uhr und fahren mit dem öffentlichen Bus nach Katharinaberg ins Schnalstal. Von dort wandern wir über den Meraner Höhenweg bis zum Gasthof Lint, wo wir Mittagspause machen und die Aussicht genießen. Danach steigen wir nach Unterstell ab und fahren mit der Seilbahn nach Naturns zurück.

Die Wanderung ist auch für Familien gut geeignet.

Treffpunkt 09.45 Uhr beim Hoteleingang

Retour ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** 300 m

Gesamtzeit ca. 3 ½ Stunden

Erforderlich sind 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.

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 nebenan 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 02.08. bis 08.08.2021

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	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.	25,00 €
	Genuss 102	Auf den Spuren der alten Römer	35 km	▲ 230 m ▼ 230 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Roman	5,00 €
	MTB 04	Offener Montagvormittag 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
	Renntour 201	Stiffler Joch Tour	67 km	▲ 1.800 m ▼ 1.800 m	09:00 Uhr	16:00 Uhr	Hotel Lindenhof	Joachim	20,00 € + 10,00 € Bikeschuttle
Dienstag	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.	25,00 €
	E-MTB 312	E-MTB Trailtour Nörderberg	34 km	▲ 1.200 m ▼ 1.200 m	11:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	20,00 €
	MTB 29	Ötzi Guides Trailtour am Nörderberg	44 km	▲ 1.000 m ▼ 1.800 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Florian	20,00 € + 12,00 € Bikeschuttle
	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 €
	E-MTB 302	E-Mountainbiketour zur Panoramaterasse Bärenbad Alm	45 km	▲ 1.350 m ▼ 1.350 m	10:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 €
Mittwoch	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 €
	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 €
	E-Bike 109	E-Bike Tour Passleral	45 km	▲ 650 m ▼ 650 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Roman	5,00 €
	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	Daniel S.	20,00 € + 14,00 € Bikeschuttle
Freitag	MTB 05	Kids- Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	1 km	▲ 20 m ▼ 20 m	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	12,00 €
	E-MTB 1000	Early bird ride - E-Bike Sommeraufgangs-Special mit den Guides der Ötzi Bike Academy	29 km	▲ 600 m ▼ 600 m	04:30 Uhr	10:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	50,00 €
	MTB 50	Tarscher Alm Trailtour	42 km	▲ 700 m ▼ 1.600 m	09:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Florian	20,00 € + 16,00 € Bikeschuttle
	E-MTB 308	Tarscher Alm E-Mountainbiketour	42 km	▲ 800 m ▼ 1.600 m	10:00 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 € + 16,00 € Bikeschuttle
	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