



DIE PROKULUS WOCHE

01. NOVEMBER – 08. NOVEMBER 2020

HERZLICH WILLKOMMEN

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

#MEINPROKULUS

#MeinProkulus

Post your special Prokulus moments

www.prokulus.it

NEUHEITEN 2020

SPA GARDEN SAUNALANDSCHAFT UND BEAUTY

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

SPA GARDEN BEAUTY

Verwöhnen Sie Ihren Körper mit Beautybehandlungen, ganzheitlichen Schönheits-programmen oder entspannenden Wohlfühlpaketen zum Vorzugspreis. Unser SPA-Team berät Sie gerne. Für Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an die Beautyabteilung oder an die Rezeption. Die von Ihnen in Anspruch genommenen Leistungen werden auf Ihre Zimmerrechnung gebucht.

ESSENSZEITEN

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

Nachmittagsbuffet 13.30 - 16.30 Uhr mit Salaten, Antipasti, warmen Gerichten und Süßem aus unserer Patisserie.

Abendessen 19.00 - 20.30 Uhr mit 5- bis 8-gängigen Vital- und Wahlmenü, Galadinner, Themenabenden. Dem Genuss des Dinners ist keine zeitliche Begrenzung gesetzt.

FITNESS- & GYMNASTIKRAUM

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

Öffnungszeiten 07.30 - 20.00 Uhr

Benutzung der Geräte auf eigene Gefahr

Zutritt ab 16 Jahren

ZEITUNGSSERVICE

Gerne besorgen wir Ihnen Ihre persönliche Zeitung zum Frühstück. Füllen Sie das vorgesehene Formular an der Rezeption aus und geben dieses ab. Die Kosten der bestellten Zeitung werden auf Ihr Zimmerkonto gebucht. Einige Tageszeitungen und Zeitschriften finden Sie in unserer Lounge neben der Rezeption.

W - LAN

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

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

SUNSHINE WASSERWELTEN (STAMMHAUS)

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

Öffnungszeiten 07.30 - 20.30 Uhr

AQUAGARDEN WASSERWELTEN (NEUBAU)

Mit In- und Outdoor Infinity-Pool mit Schwimmschleuse, 25m Sportbecken (nur für Erwachsene und „Schwimmer“), Solebecken mit Sprudelliegen (für Ruhesuchende), Silent Room, Jugendpool, Kinderhallenbad mit Wikingerschiff, Wasserattraktionen, Familiensauna mit Ruheoase, 70m Reifenrutsche und 30m Outdoor-Wellenrutsche. Relax Pur im adults only -Bereich im 1. Stock, mit 4 Saunavarianten, Sonnenterrasse, verschiedenen Relax- und Ruheräumen, Sole- und Relaxwhirlpool zum Entspannen unter freiem Himmel.

Öffnungszeiten 07.15 - 19.00 Uhr

RUTSCHBAHNEN

REIFENRUTSCHE AQUAGARDEN

10.00 - 18.30 Uhr

WELLENRUTSCHE AQUAGARDEN

11.30 - 13.00 Uhr

15.00 - 18.00 Uhr

NEU SPA GARDEN SAUNALANDSCHAFT (STAMMHAUS)

Adults only

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

Öffnungszeiten 13.00 - 19.30 Uhr

AQUAGARDEN SAUNALANDSCHAFT IM 1. STOCK ADULTS ONLY

Es erwarten Sie: Infrarot-Sole-Kabine, Lehmsauna, Tauchbecken, finnische Outdoor Panorama Sauna, Dampfsauna, Erlebnisduschen, Kneippbecken sowie Eisbrunnen, Sole- und Relaxwhirlpool auf der Sonnenterrasse. Bio-Familiensauna mit Ruheoase im Kinderbereich.

Öffnungszeiten 11.00 - 19.30 Uhr

Die Relax- und Ruhezone mit Getränkebar, Schwebeliegen, Kuschnestern und Wasserbetten mit Panoramablick und die Sonnenterrasse zum Entspannen im 1. Stock (only adults) sind den ganzen Tag für Sie geöffnet.

WICHTIG! Alle Saunen sind aus hygienischen Gründen textilfreie Zone. Wir bitten Sie ein Handtuch auf die Bank zu legen. Kein Schweiß aufs Holz!

DUFTREISEN UND AUFGÜSSE

DUFTREISE IN DER OUTDOORSAUNA IM AQUAGARDEN

Dienstag bis Sonntag | 15.30 Uhr

AUFGUSS IN DER OUTDOORSAUNA IM AQUAGARDEN

Montag – Sonntag | 16.45 Uhr und 18.00 Uhr

10.00 UHR – RAFFEINER ORCHIDEEN WELT IN GARGAZON

Die Raffener Orchideenwelt bietet nicht nur Orchideenliebhabern eine Erlebniswelt zum Staunen und Entdecken, sondern auch Familien. Doch nicht nur die Einzigartigkeit der exotischen Schönheiten wird die Besucher faszinieren und die gesamte Struktur der Anlage für große Augen sorgen: In der Seenlandschaft versinkt der Besucher im Spiel von Farben der Koi Karpfen. Kindern wird auf unterschiedlichen Flächen Platz geboten, sich auszutoben und gleichzeitig können sie auf vielen Stationen spielerisch ihr Wissen über Orchideen, deren Wachstum und Vermehrung erlernen. Auch ein Blick in die Orchideenproduktion öffnet sich für alle Neugierigen, um die Kultur der aus der eigenen Produktion stammenden Schönheiten zu begutachten. | **Öffnungszeiten** täglich von 10.00 – 18.00 Uhr | **Anfahrt** Reichstraße 26 in Gargazon | **Führungen für Einzelpersonen** (gegen Gebühr) | **Dauer** 90 Minuten | **für Gruppen auf Anfrage**

14.00 – 18.00 UHR – ERLEBNISBAHNHOF NATURNS

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

EIN AUSFLUG ZU DEN BOZNER MUSEEN

Schauen Sie der weltberühmten Gletschermumie Ötzi im **Archäologiemuseum** Südtirol in die Augen. Erfahren Sie im **Naturkundemuseum** u.a. wie sich die Dolomiten, eines der schönsten Gebirge der Welt, aus dem Urmeer erhoben haben oder staunen Sie über die moderne und zeitgenössische Kunst im **Museion**. In Bozen kommt jeder Museumsliebhaber auf seine Kosten. | **Ruhetag** Montag

Im Südtiroler **Archäologiemuseum** kann man die Originalfunde und die Geschichte des Mannes aus dem Eis (Ötzi) besichtigen. Man bekommt Einblicke vom Leben des Ötzi, vom Medienhype bei seiner Entdeckung und über die Forschung der um die 5.000 Jahre alten Eismumie. Es gibt jede Menge Kurioses zu erfahren und zu entdecken.

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

Das Museum für moderne und zeitgenössische Kunst steht in einem modernen Glaspalast, welcher 2008 eröffnet wurde. Gegründet wurde das **Museion** im Jahre 1985 und förderte die Kunst zwischen Ala und Kufstein. Zu Beginn der 90er Jahre begann man mit dem Vergleich der deutschen und italienischen Kunst, woraus sich der Name „Museion“ entwickelte. Das Museion ist ein Sammelbecken für Kunstobjekte. Junge Besucher können sich durch den Aktionsparcours und die Museumsraupe schlängeln und die Ausstellung spielerisch erkunden. | **Wo?** Piazza Piero Siena 1, 39100 Bozen | www.museion.it | **Öffnungszeiten** Dienstag bis Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr, Donnerstag 10.00 – 22.00 Uhr

Das **Naturmuseum** ist das einzige Landesmuseum für Naturkunde. Dem Besucher erwartet ein biologisch-kulturgeschichtlicher Streifzug durch die Region Südtirol. Veranschaulicht werden auch die Entstehung und das Erscheinungsbild der einzigartigen Berg- und Tallandschaften Südtirols mit ihren Lebensräumen an ausgewählten Beispielen. Ein Korallenriff- und Nautilus-Aquarium geben den Besuchern eine lebendige Vorstellung. Denn dort wo sich heute die Dolomiten erheben, plätscherte damals ein seichtes tropisches Meer. | **Wo?** Bindergasse 1, 39100 Bozen | www.naturmuseum.it | **Öffnungszeiten** Dienstag bis Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr

COVID - 19 Im Allgemeinen gelten in Südtirol seit Montag die staatlichen Regeln der Maskenpflicht. Der Mund-Nasenschutz muss also überall getragen werden, sofern man nicht alleine oder ausschließlich mit den Mitgliedern des eigenen Haushaltes unterwegs ist.

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL-NATURNS

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

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

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

10.00 UHR – RAD-GENUSS-TOUR „ALLES BURGEN UND SCHLÖSSER UND AH GLASERL WEIN“

Strecke Naturns- Plaus- Rabland- Naturns- Kastelbell- Naturns | **Länge** 33 km | **Fahrzeit** 2 Stunden | **Höhenmeter** 80

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

11.00 UHR – GRATIS SCHNUPPERSTUNDE UND TENNISINFO IM TENNISCAMP NATURNS

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

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

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

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

08.00 UHR – DIENSTAGSMARKT AM PRADERPLATZ IN MERAN

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

10.00 UHR – APFELFÜHRUNG MIT BISS IN NATURNS

Wir laden Sie zu einer Apfelverkostung und Führung durch die Obstwiesen beim Schupfer Hof in Naturns ein, wo Sie Edith Schweitzer über das Apfelland Südtirol informiert. Erfahren Sie alles über diese Symbolfrucht für Vitalität und Gesundheit.

Start 10.00 Uhr beim Tourismusbüro Naturns | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard**

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-SCHARTEGG

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

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

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

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

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

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

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

15.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS

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

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

16.00 UHR – SHUTTLE KREUZBRÜNNL-NATURNS

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

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

Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

COVID - 19 Im Allgemeinen gelten in Südtirol seit Montag die staatlichen Regeln der Maskenpflicht. Der Mund-Nasen-Schutz muss also überall getragen werden, sofern man nicht alleine oder ausschließlich mit den Mitgliedern des eigenen Haushaltes unterwegs ist.

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL-NATURNS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-PFOSSENTAL-NATURNS

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

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

10.00 UHR – ABENTEUER LAMA TREKKING IN TABLAND

Nehmen Sie an einer erlebnisreichen Familienwanderung mit den wuscheligen, absolut kinderfreundlichen Lamas teil, und wandern Sie vorbei an sagemuwobenen Höhlen und märchenhaften Waldlichtungen, mit viel Spaß beim Feuer machen.

Treffpunkt am Kirchplatz in Tabland | **Wegstrecke** ca. 3,5 km | **Dauer** ca. 4-5 Stunden | **reine Gehzeit** ca. 2 Stunden

Kosten für Kinder (5-16 J.) € 18,00 und für Erwachsene € 20,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

17.00 – 19.00 UHR – WEINVERKOSTUNG IM HAUSEIGENEN WEINKELLER

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

Nutzen Sie die Gelegenheit - es wird sicherlich eine tolle nicht klassische Verkostung (3 Weißweine und 3 Rotweine).

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

15.30 UHR – GENUSS-WEINFÜHRUNG AM WEINGUT REBHOF IN KASTELBELL-TSCHARS

Erfahren Sie Wissenswertes über den einheimischen Weinbau, über die Anbauweise und über die harte Arbeit am kargen Sonnenberg | **Treffpunkt** beim Weingut Rebhof in Galsaun | **Kosten** € 12,00, Kinder unter 16 Jahren kostenlos

Anmeldung bis am Vorabend 17.00 Uhr an der Rezeption

16.00 UHR – BESICHTIGUNG DER PRIVATBRENNEREI UNTERTHURNER IN MARLING

Die Privatbrennerei Unterthurner ist eine der ältesten Brennereibetriebe Südtirols und ist seit jeher für seinen Innovationsgeist bekannt. Die Brennerei wurde bereits mit internationalen Anerkennungen für seine Produkte geehrt.

Treffpunkt bei der Privatbrennerei Unterthurner in Marling, A.-Pattis-Str. 14 | **Teilnahmegebühren** € 10,00 pro Person (inkl. Einkaufsgutschein von € 5,00) | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

COVID - 19 Im Allgemeinen gelten in Südtirol seit Montag die staatlichen Regeln der Maskenpflicht. Der Mund-Nasen-Schutz muss also überall getragen werden, sofern man nicht alleine oder ausschließlich mit den Mitgliedern des eigenen Haushaltes unterwegs ist.

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

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

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

Radstrecke Naturns- Meran- Schloss Rametz- Fragsburg- Schloss Katzenstein- Sinich- Meran Naturns | **Länge** 46 km
Fahrzeit 4 Stunden | **Höhenmeter** jeweils 550 im Auf- und Abstieg | **Treffpunkt** 10.00 Uhr | **Kosten** € 5,00 pro Person
Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.30 UHR – LAMA-SCHNUPPERN IN TABLAND

Familien haben die Gelegenheit, sich mit den Lamas anzufreunden, sie zu führen, füttern, das weiche Fell zu streicheln und gemeinsam mit den kuscheligen Tieren einen kurzen Spaziergang zu machen. | **Treffpunkt** 10.30 Uhr, Kirchplatz Tabland
Dauer ca. 1,5 Stunden | **Kosten** € 8,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

17.00 UHR – GRATIS SCHNUPPERSTUNDE UND TENNISINFO IM TENNISCAMP NATURNS

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

FREITAG 06. NOVEMBER 2020

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.

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL-NATURNS

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturnser Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns. | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum
Rückfahrt von Kreuzbrünnl 16.00 Uhr | **Kosten pro Fahrt** Erwachsene € 9,00 und Kinder (6-14 J.) € 8,00
Bike Mitnahme € 4,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS

Treffpunkt um 15.00 Uhr, auf dem Thermen Parkplatz in der Piavestraße
Kosten Erwachsene € 9,50 und Kinder (6-14 J.) € 8,50 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.00 UHR – APFELLAND SÜDTIROL: APFELFÜHRUNG IN PLAUS

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

16.00 UHR – WEINFÜHRUNG AM WEINGUT KÖFELGUT IN KASTELBELL-TSCHARS

Gemeinsamer Spaziergang durch den Weinberg und den natur-belassenen Weinkeller.
Treffpunkt beim Weingut Köfelgut in Kastelbell | **Dauer** ca. 1,5 Stunden | **Kosten** € 12,00, Kinder unter 16 Jahren kostenlos
Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

COVID - 19 Im Allgemeinen gelten in Südtirol seit Montag die staatlichen Regeln der Maskenpflicht. Der Mund-Nasen-Schutz muss also überall getragen werden, sofern man nicht alleine oder ausschließlich mit den Mitgliedern des eigenen Haushaltes unterwegs ist.

SAMSTAG 07. NOVEMBER 2020

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

08.00 UHR – 12.30 UHR – BAUERNMARKT IN MITTERLANA

Wo? in Mitterlana, Parkplatz Angerweg

08.00 UHR – 16.00 UHR – FLOHMARKT IN MERAN

Wo? auf dem Parkplatz der Bar Colla (nähe Kinderspielplatz) in der Meinhard-Str. 172

COVID - 19 Im Allgemeinen gelten in Südtirol seit Montag die staatlichen Regeln der Maskenpflicht. Der Mund-Nasen-Schutz muss also überall getragen werden, sofern man nicht alleine oder ausschließlich mit den Mitgliedern des eigenen Haushaltes unterwegs ist.

SONNTAG 08. NOVEMBER 2020

LIEBE GÄSTE, LIEBE FREUNDE

Es ist mal wieder soweit, eine wunderbare Saison geht am heutigem **Sonntag um 17.00 Uhr** bei uns im Prokulus zu Ende und unser Haus geht jetzt bis 18. März 2021 in die Winterpause.

Gerne laden wir Sie heute von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr zu einer kleinen Nachmittagsjause ein.

Für Ihre Teilnahme geben Sie bitte unserem Serviceteam beim Frühstück Bescheid. Vielen Dank.

Wir bedanken uns herzlichst bei unseren Gästen, die unser Haus als Urlaubsziel gewählt haben und für zahlreiche unvergessliche Momente gesorgt haben. Wir freuen uns Sie auch im nächsten Jahr wieder bei uns begrüßen und verwöhnen zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen für heute eine angenehme Heimreise und eine entspannte Winterzeit.

Ihre Familie Brunner und das gesamte Prokulus Team

FITNESSPROGRAMM

SONNTAG, 01. NOVEMBER 2020

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

MONTAG, 02. NOVEMBER 2020

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
10:45 – 11:15 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
11:20 – 12:00 Uhr **Functional Back** im Aquagarden Gymnastikraum
17:10 – 17:50 Uhr **Body Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
17:50 – 18:35 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids** (7-9 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

DIENSTAG, 03. NOVEMBER 2020

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

MITTWOCH, 04. NOVEMBER 2020

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
09:30 – 10:00 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
10:30 – 11:10 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum
11:30 – 12:10 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
13:30 – 14:10 Uhr **Fat Burner | Body Weight HIIT Training** im Aquagarden Gymnastikraum
17:10 – 17:50 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
17:50 – 18:35 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids Jr.** (4-6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

DONNERSTAG, 05. NOVEMBER 2020

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
09:30 – 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad
09:30 – 15:30 Uhr **Hauswanderung** (Treffpunkt an der Rezeption)
10:15 – 10:45 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
10:50 – 11:30 Uhr **Functional Back** im Aquagarden Gymnastikraum
13:30 – 14:10 Uhr **Tabata Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
17:10 – 17:50 Uhr **Body Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
17:50 – 18:35 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Teenie** (10-13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

FREITAG, 06. NOVEMBER 2020

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
10:45 – 11:15 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
11:20 – 12:05 Uhr **Strong Nation (HIIT)** im Aquagarden Gymnastikraum
13:30 – 14:10 Uhr **Functional Power Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
17:10 – 17:50 Uhr **Power Legs, ABS & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
17:50 – 18:35 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum
18:35 – 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenie** (10-13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

SAMSTAG, 07. NOVEMBER 2020

10:30 – 11:10 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
11:30 – 12:10 Uhr **Calisthenic Park Workout** im Calisthenic park
13:30 – 14:10 Uhr **Fat Burner | Body Weight HIIT Training** im Aquagarden Gymnastikraum
17:00 – 17:40 Uhr **Power Legs, ABS & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
17:45 – 18:30 Uhr **Strong Nation (HIIT)** im Aquagarden Gymnastikraum

SCHWIMMSCHULE

SCHWIMMUNTERRICHT FÜR FOLGENDE SCHWIMMSTILE

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

Hier erlernt man eine flache Körperlage im Wasser in Bauch- und Rückenlage, den Kraulbeinschlag und die richtige Armbewegung beim Brustschwimmen sowie das Gesicht ins Wasser zu tauchen oder mit den Füßen voran ins Wasser zu springen.

Brustschwimmen (ab 5 Jahre)

Man erlernt den Beinschlag und die Armbewegung sowie das Hinarbeiten auf das Schwimmen ohne Schwimmflügel.

Kraul- und Rückenkraultschwimmen (ab 7 Jahre)

Schwimmstilverbesserung Brustschwimmen, Kraul- und Rückenkraultschwimmen (auch für Erwachsene)

Kosten Einzelunterricht

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

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

Kosten Gruppenkurs 1 – Wassergewöhnung (3 - 5 Jahre)

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

Kosten Gruppenkurs 2 – Brustschwimmen (ab 5 Jahre)

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

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

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

Babyschwimmen Einzelunterricht (3 Monate - 2,99 Jahre)

1 Baby € 20,00 zu 30 Minuten
2 Babys € 13,00 pro Baby zu 30 Minuten

Anmeldung und Bekanntgabe der Uhrzeiten an der Rezeption. Bitte Schwimmflügel mitbringen.

HAUSWANDERUNG

DONNERSTAG, 05. NOVEMBER 2020 WANDERUNG ZUM KNOTTNKINO

Wir starten mit den Privatautos um 09.30 Uhr und fahren nach Hafling. Von dort wandern wir hinauf zum "Knottnkino", wo wir die tolle Aussicht genießen. Danach wandern wir über den Schützenbrünnlweg bis zur Leadner Alm, wo wir Mittagspause machen. Anschließend kehren wir zum Ausgangspunkt und nach Naturns zurück.

Die Wanderung ist auch für Familien gut geeignet.

Treffpunkt 09.30 Uhr beim Hoteleingang

Retour ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** 200 m

Gesamtzeit ca. 3 ½ Stunden

Erforderlich gute Wanderschuhe, Wanderbekleidung, Regenjacke und Trinkwasser

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

BIKEVERLEIH (Helme sind an der Rezeption frei erhältlich)

Alle Räder im Bikeraum stehen Ihnen zur freien Verfügung. Die Schlüssel erhalten Sie an der Rezeption.

Räder vom Proklus

Trekking-Räder:

Nr. 40 - 48:

Damen mit/ohne Kindersitzvorrichtung

Nr. 30 - 37:

Herren mit/ohne Kindersitzvorrichtung

Nr. 1 - 3:

Erwachsenen-Rad mit Kinder-Anhänger

Kinderräder:

Nr. 20 - 22: 16 Zoll (4 - 6 Jahre)

Nr. 23 - 25: 20 Zoll (6 - 8 Jahre)

Nr. 26 - 27: 24 Zoll (8 - 12 Jahre)

Nr. 28 - 29: 26 Zoll (12 - 15 Jahre)

Mountainbike Erwachsene:

Nr. 52 - 54 27,5 Zoll (Größe S)

Nr. 55 - 58: 27,5 Zoll (Größe M)

Nr. 59 - 60: 27,5 Zoll (Größe L)

Ebenso können Sie die

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

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

Wochenprogramm vom 02.11. bis 08.11.20

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	Genuss 101	Alles Burgen und Schlösser und a Glaserl Wein	33 km	▲ 80 m ▼ 80 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	5,00 €
	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	25,00 €
	MTB 46	Vinschger Tal Trailtour	50 km	▲ 900 m ▼ 900 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	20,00 €
	MTB 04	Offener Montagmorgens am Techniktrainingsgelände mit Bikesitz 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 203	Renntour- Highlight Vinschgau	57 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	13:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
Mittwoch	MTB 02	Techniktraining Advanced im Techniktrainingsgelände der Ötzi Bike Academy	20 km	▲ 300 m ▼ 300 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	25,00 €
	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	25,00 €
	MTB 31	Sonnenberg Panorama- Trail Tour	34 km	▲ 750 m ▼ 750 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
Donnerstag	E-MTB 32	Untervinschgauer Sonnenberg Tour mit E-MTB	44 km	▲ 1.000 m ▼ 1.000 m	10:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 €
	MTB 05	Kids- Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	1 km	▲ 20 m ▼ 20 m	15:30 Uhr	17:00 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 103	Genuss E-Bike Tour um Meran - "Die Burgen und Aussichtspunkte der Kurstadt"	46 km	▲ 550 m ▼ 550 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	5,00 €
	MTB 45	Trailtour light am Nörderberg - Family Trailtour	13 km	▲ 200 m ▼ 1.200 m	12:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
Freitag	MTB 05	Kids- Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	1 km	▲ 20 m ▼ 20 m	15:30 Uhr	17:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	12,00 €
	MTB 43	Burgrafen Trails	28 km	▲ 800 m ▼ 800 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	E-MTB 44	Burgrafen Trails Panorama E-MTB Tour	35 km	▲ 900 m ▼ 900 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle



Folgen Sie uns auf instagram **@prokulus**
und verewigen Sie sich auf unserer Social Media Wall mit **#meinprokulus**

Bleiben Sie immer **up to date** und drücken Sie „gefällt mir“
auf unserer Facebook-Seite **Familien- & Wellnesshotel Prokulus!**