

FAMILIEN UND WELLNESSHOTEL PROKULUS*****



DIE PROKULUS WOCHE

02. OKTOBER – 08. OKTOBER 2022

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.

W - L A N

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 07.30 - 19.00 Uhr Solepool
07.30 - 09.00 Uhr Sportbecken
08.00 - 19.00 Uhr großer Pool
15.00 - 19.00 Uhr Sportbecken

RUTSCHBAHNEN

REIFENRUTSCHE AQUAGARDEN

11.00 - 13.30 Uhr | 15.30 - 18.30 Uhr

WELLENRUTSCHE AQUAGARDEN

geschlossen

ERLEBNISRUTSCHE PROKULUS FREIBAD

11.00 - 12.30 Uhr | 14.00 - 16.00 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 - 19.00 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 - 19.00 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!

AUFGÜSSE

DUFTREISE IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA

Donnerstag und Freitag | 15.30 Uhr

AUFGUSS IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA

Aufguss mit Peeling

Sonntag, Montag und Samstag | 15.30 Uhr

Relax Aufguss

Täglich | 16.45 Uhr

Klassischer Aufguss

Täglich | 18.00 Uhr

AUFGUSS IM PROKULUS STAMMHAUS

Freitag | 17.00 Uhr

EIN AUSFLUG ZU DEN BOZNER MUSEEN

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

10.00 UHR – HERBSTKONZERT DER MUSIKKAPELLE PARTSCHINS AM KIRCHPLATZ VON PARTSCHINS

11.00 UHR – TÖRGGELEN IM ANSITZ GAUDENTENTURM IN PARTSCHINS

Törggelefest mit gebratenen Kastanien, Eigenbauweinen, Südtiroler „Marende“ und Stimmungsmusik.

14.00 – 18.00 UHR – ERLEBNISBAHNHOF NATURNS BEIM ALTEN BAHNHOF „SCHNALSTHAL“ IN STABEN

Dort erwarten Sie: eine Garteneisenbahn, eine Mini-Dampflokomotive, 2 Postwagone der Rhätischen Bahn, eine nostalgische Draisinenfahrt | Ein Erlebnis für die gesamte Familie

18.00 UHR – THEATERAUFFÜHRUNG IN NATURNS

Gittis Faust – Eine Komödie von Selma Mahlknecht. „Gittis Faust“ ist witzig, turbulent und unterhält das Publikum mit einer kräftigen Portion weiblicher Power. Kann Spuren von Goethe enthalten.

Wo? im Theatersaal der Volksbühne Naturns | **Kartenreservierung** bei Schuhe Unterholzner im Dorfzentrum oder info@volksbuehne-naturns.it | **Weiterer Termin** am 04.10.2022 um 20.00 Uhr

10.00 UHR – PANORAMAWANDERUNG NATURNS

Bei einer leichten Jedermann-Wanderung durch die Kulturlandschaft um Naturns erfahren Sie, wie aus dem einstigen Bauerndorf eine florierende Urlaubsdestination wurde, warum die Südtiroler Autonomie ein Vorbild für ganz Europa ist und welche Ausflüge Sie nach dieser Tour unbedingt noch einplanen sollten | **Treffpunkt** im Tourismusbüro Naturns

Dauer ca. 3 Stunden, ca. 250 hm | **Kostenlos Teilnahme** mit der GuestCard

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL/NÖRDERBERG-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** 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 – 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

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

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

Besuch auf dem Biobauernhof mit Verkostung von hofeigenen Produkten | **Dauer** ca. 2 Std. | **Kosten** € 8,50 pro Person

Treffpunkt 14.50 Uhr bei der Raiffeisenkasse in Unser Frau | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.00 UHR – BIKE PARK – OFFENER NACHMITTAG AUF DEM TECHNIKTRAININGSGELÄNDE 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 Informationen von den professionellen Guides der Ötzi Bike Academy | **Geöffnet** von 15.00 - 17.00 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich

16.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS

Nach einer herrlichen Radtour im Burggrafenamt bringt Sie ein Shuttle Kleinbus mit Ihrem Fahrrad wieder bequem zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** auf dem Thermenparkplatz in der Piavestraße in Meran | **Kosten** € 10,00 für Erwachsene

und € 8,00 für Kinder (6 - 14 Jahre) | **Verbindliche Anmeldung innerhalb 08.30 Uhr desselben Tages an der Rezeption**

AB 20.30 UHR – MUSIKABEND IM PROKULUS

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

10.00 UHR – LAMA-ERLEBNIS-TAG „LAMAS, BERGE UND NATUR“ AM BIRCHBERG IN PLAUS BEI NATURNS

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“.

Treffpunkt am Pirchhof | **Reine Gehzeit** ca. 2 Stunden | **Dauer** ca. 3,5 Stunden | **Kosten** für Kinder (3 bis 14 Jahre) € 13,00 und für Erwachsene € 24,00 | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – BIKESHUTTLE 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 Hotel | **Abfahrt** 10.00 Uhr

Kosten bis nach Glurns Erw. € 15,00 und Kinder (6 - 14 Jahre) € 12,00 | **Kosten bis nach Graun** Erw. € 20,00, Kinder € 17,00
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-SCHARTEGG (NÖRDERBERG) KASTELBELL-NATURNS

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. Wahlweise kann auch die Rückfahrt von Schartegg nach Naturns gebucht werden. | **Abfahrt in Naturns** Bushaltestelle Zentrum

Rückfahrt von Schartegg 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 – STADTFÜHRUNG IN MERAN

Unter der Leitung von kompetenten Stadtführern werden hier selbst Kenner Neues entdecken.

Teilnahmegebühren € 9,00 (Kinder unter 12 Jahren kostenlos) | **Wann?** dienstags und samstags 10.00 - 11.30 Uhr
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend 17.00 Uhr 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

20.00 UHR – THEATERAUFFÜHRUNG IN NATURNS

Gittis Faust – Eine Komödie von Selma Mahlknecht. „Gittis Faust“ ist witzig, turbulent und unterhält das Publikum mit einer kräftigen Portion weiblicher Power. Kann Spuren von Goethe enthalten.

Wo? im Theatersaal der Volksbühne Naturns | **Kartenreservierung** bei Schuhe Unterholzner im Dorfzentrum oder info@volksbuehne-naturns.it

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL/NÖRDERBERG-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** 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 – SHUTTLE PFOSENTAL

Ein Shuttledienst bringt Sie bequem von Naturns zum Parkplatz Vorderkaser. Von dort aus können Sie das reizvolle Pfoessental erwandern | **Abfahrt in Naturns** 10.00 Uhr | **Abfahrt Pfoessental/Vorderkaser** 16.00 Uhr
Kosten pro Fahrt € 10,00 für Erwachsene und € 8,00 für Kinder (6 - 14 Jahre)
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 Min. | **Treffpunkt** beim Tourismusbüro Plaus
Kostenlose Teilnahme | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

14.30 – 17.30 UHR – HERBST TÖRGGELN IN NATURNS

Traditionelles Törggelen am Rathausplatz im Zentrum von Naturns mit gebratenen Kastanien, neuem Wein und Musik.

16.30 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 TECHNIKTRAININGSGELÄNDE DER ÖTZI BIKE ACADEMY

Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren (in Begleitung eines Elternteils) | **Dauer** 16.30 - 18.00 Uhr
Kosten € 15,00 (bitte vor Ort in bar bezahlen) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.00 UHR – KINDERSCHATZSUCHE DURCH NATURNS

Wer findet den "Schatz" von Fridolin? | Den ersten Hinweis erhält ihr ab 10.00 Uhr im Tourismusbüro.

Dauer ca. 1 Stunde | **Kostenlose Teilnahme** | **Keine Anmeldung erforderlich** | **Keine geführte Schatzsuche**

10.00 UHR – KULTURFÜHRUNG IN NATURNS

Bei dem kultur- und kunsthistorischen Erlebnisspaziergang durch Naturns erfahren Sie alles über den berühmten „Schaukler“ in der St. Prokulus Kirche und generell über Naturns von „früher & heute“ | **Dauer** ca. 2 Stunden

Treffpunkt beim Tourismusbüro Naturns | **Kostenlose Teilnahme** mit der GuestCard

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

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

siehe Programm am Dienstag oder Mittwoch | **Treffpunkt** 09.45 Uhr, Parkplatz gegenüber vom Hotel | **Abfahrt** 10.00 Uhr

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

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

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

Sicheres Klettersteiggehen in Begleitung eines Bergführers am Felsen nahe der Seilbahn Unterstell.

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 – GENUSS E-BIKE TOUR KALTERER SEE – DIE SCHÖNSTEN WEINDÖRFER SÜDTIROLS

Mit dem Bikeshuttle fahren wir nach Terlan (ca. 25 Min.), von dort machen wir uns auf den Weg in Richtung Kalterer See.

Strecke Terlan- Unterrain- St. Pauls- St. Michael- Kaltern- Kalterer See- Girlan- Bozen- Terlan | **Länge** 46 km

Fahrzeit 4 h, jes 450 hm im Auf- und Abstieg | Einkehr am Kalterer See | **Kosten** € 5,00 pro Person + € 15,00 für den Shuttle

Treffpunkt und Start beim Ötzi Bike Shop in Naturns | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.30 UHR – LAMA SCHNUPPERN IN TABLAND

Familien haben die Gelegenheit Lamas zu führen, füttern, das weiche Fell zu streicheln und gemeinsam mit den kuscheligen Tieren einen kurzen Spaziergang zu machen. | **Treffpunkt** am Kirchplatz in Tabland | **Dauer** ca. 1,5 Std.

Kosten € 14,00 pro Person (Kleinkinder bis 2 Jahre frei) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.30 UHR – WEINFÜHRUNG MIT WEINVERKOSTUNG AM WEINGUT FALKENSTEIN BEI 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** direkt beim Weingut

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

17.00 – 19.00 UHR – WEINVERKOSTUNG IM HAUSEIGENEN WEINKELLER

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen | **Maximalteilnehmerzahl** 12 Personen | **Kostenbeitrag** € 20,00 pro Person

Verbindliche Anmeldung an der Rezeption

FREITAG 07. OKTOBER 2022

08.00 – 13.00 UHR – FREITAGMARKT 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** € 90,00 pro Person (Klettersteig „Ziel“) und € 140,00 pro Person (Klettersteig „Hoachwool“) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend 20.00 Uhr an der Rezeption**

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL/NÖRDERBERG-NATURNS

siehe Programm am Montag oder Mittwoch | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.00 UHR – APFELLAND SÜDTIROL: APFELFÜHRUNG IN PLAUS

siehe Programm am Dienstag | **Treffpunkt und Start** Tourismusbüro in Plaus | **Dauer** ca. 2 Stunden

Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

16.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS

siehe Programm am Montag | **Verbindliche Anmeldung innerhalb 08.30 Uhr desselben Tages an der Rezeption**

SAMSTAG 08. OKTOBER 2022

08.00 – 12.00 UHR – BAUERNMARKT AM BURGGRÄFLER PLATZ IN NATURNS

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

08.00 – 12.00 UHR – WOCHENMARKT AM RATHAUSPLATZ IN NATURNS

Eine große Auswahl an heimischen Produkten, sowie Lederwaren, Bekleidung, Pflanzen, Speck, Käse und vieles mehr.

10.00 UHR – STADTFÜHRUNG IN MERAN

Unter der Leitung von kompetenten Stadtführern werden hier selbst Kenner Neues entdecken.

Teilnahmegebühren € 9,00 (Kinder unter 12 Jahren kostenlos) | **Wann?** dienstags und samstags 10.00 - 11.30 Uhr
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend 17.00 Uhr an der Rezeption

10.00 – 16.30 UHR – TAG DER ROMANIK IM PROKULUMUSEUM UND IN DER ST. PROKULUSKIRCHE IN NATURNS

Zum Tag der Romanik haben das Prokuluseum und die St. Prokuluskirche von 10.00 bis 16.30 Uhr geöffnet.

Referat von Patrick Cassitti, wissenschaftlicher Leiter der Stiftung Kloster St. Johann in Müstair und Initiator und Projektkoordinator von „Forgotten colors“ um 16.30 Uhr. | **Freier Eintritt**

Begrenzte Teilnehmerzahl bei allen Aktivitäten mit erforderlicher Anmeldung

FITNESSPROGRAMM

SONNTAG, 02. OKTOBER 2022

13:45 – 14:15 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
15:40 – 16:10 Uhr **Aquagym** im Prokulus Hallenbad mit Andrea
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea
17:00 – 17:40 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
17:45 – 18:30 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Teenie** (10 - 13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

MONTAG, 03. OKTOBER 2022

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
13:30 – 14:00 Uhr **TRX FIT (Schlingentraining)** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea
16:55 – 17:40 Uhr **Strong Nation (HIIT)** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
17:45 – 18:30 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
18:35 – 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenie** (10 - 13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

DIENSTAG, 04. OKTOBER 2022

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
10:50 – 11:15 Uhr **Little Athletics** (5 - 6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
11:15 – 11:40 Uhr **Power Kids** (7 - 9 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
11:45 – 12:25 Uhr **LesMILLS Tone** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
17:25 – 17:55 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea
18:00 – 18:40 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
18:40 – 19:05 Uhr **Zumba Kids** (7 - 9 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

MITTWOCH, 05. OKTOBER 2022

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
09:00 – 15:30 Uhr **Geführte Hauswanderung** mit Kurt (Treffpunkt an der Prokulus Rezeption)*
09:20 – 09:50 Uhr **Functional Fitness Workout** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
09:50 – 10:20 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
10:30 – 11:00 Uhr **Body Weight HIIT Training** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
17:40 – 18:10 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea
18:15 – 19:00 Uhr **Strong Nation (HIIT)** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

DONNERSTAG, 06. OKTOBER 2022

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
11:40 – 12:25 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
13:40 – 14:10 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
17:25 – 17:55 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea
18:00 – 18:40 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
18:40 – 19:05 Uhr **Zumba Teenie** (10 - 13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

FREITAG, 07. OKTOBER 2022

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
13:40 – 14:10 Uhr **Tabata Workout** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
15:40 – 16:10 Uhr **Aquagym** im Prokulus Hallenbad mit Andrea
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea
17:00 – 17:40 Uhr **LesMILLS Tone** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
17:45 – 18:30 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids Junior** (4 - 6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

SAMSTAG, 08. OKTOBER 2022

08:00 – 08:30 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
10:00 – 10:30 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
13:30 – 14:05 Uhr **TRX Strong** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik

**Anmeldung innerhalb des Vorabends an der Rezeption erforderlich*

SCHWIMMSCHULE

SCHWIMMUNTERRICHT FÜR FOLGENDE SCHWIMMSTILE

Wassergewöhnung und Einführung in die Schwimmtechnik

[3 - 5 Jahre]

- » Flache Körperlage im Wasser in Bauch- und Rückenlage
- » Kraulbeinschlag und Armbewegung Brustschwimmen
- » Gesicht ins Wasser tauchen und Springen ins Wasser mit den Füßen voran

Brustschwimmen [ab 5 Jahren]

Erlernen des Beinschlages und der Armbewegung und Hinarbeiten auf das Schwimmen ohne Schwimmflügel

Kraul- und Rückenkraultschwimmen [ab 7 Jahren]

Schwimmstilverbesserung Brustschwimmen, Kraul- und Rückenkraultschwimmen **[auch für Erwachsene]**

Kosten Einzelunterricht pro Kind/Erwachsenem

€ 22,00 [30 Min.] | € 28,00 [45 Min.] | € 34,00 [60 Min.]

Einzelunterricht für Geschwister

[ein Kind 2-3 Jahre, das zweite Kind ab 4 Jahre]

45 Minuten für zwei Kinder aufgeteilt auf 30 Minuten für das ältere Kind und 15 Minuten für das jüngere Kind:

€ 32,00 pro Einheit zu 45 Minuten (für zwei Kinder)

Einzelunterricht für Geschwister [ab 5 Jahren]

60 Minuten für zwei Kinder aufgeteilt auf 30 Minuten für ein Kind und 30 Minuten für das zweite Kind:

€ 38,00 pro Einheit zu 60 Minuten (für zwei Kinder)

SCHWIMMUNTERRICHT IN DER GRUPPE

Auf Wunsch und bei genügender Beteiligung können wir auch gerne einen Schwimmkurs in der Gruppe für maximal 2 Kinder organisieren.

Schwimmkurs 1 | Wassergewöhnung [3 - 5 Jahre]

€ 58,00 pro Kind für 5 Tage zu je 30 Min. = 2 ½ h

Schwimmkurs 2 | Brustschwimmen [ab 5 Jahren]

€ 74,00 pro Kind für 5 Tage zu je 45 Minuten = 3 ¾ h

Schwimmkurs 3

Kraul- und Rückenkraultschwimmen [ab 7 Jahren]

€ 76,00 pro Kind für 5 Tage zu je 45 Minuten = 3 ¾ h

Babyschwimmen Einzelunterricht [3 Monate – 2 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

MITTWOCH, 05. OKTOBER 2022

WANDERUNG AM SONNENBERG

Wir starten um 09.10 Uhr und gehen zum Bahnhof. Mit dem Zug fahren wir bis nach Kastelbell. Dort steigen wir zum Waalweg hinauf und wandern über Kastelbell und Tschars bis Juval. Dort machen wir Mittagspause und genießen die Aussicht. Danach steigen wir nach Staben ab und fahren mit dem Bus nach Naturns zurück.

Die Wanderung ist auch für Familien gut geeignet.

Treffpunkt 09.00 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)

E-Mountainbikes gegen Gebühr für Erwachsene und Kinder

€ 20,00 pro Tag und Bike

Vorreservierung an der Rezeption erforderlich

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 03.10. bis 08.10.2022

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	MTB 40	Propain Trail Tour	57 km	▲ 1.000 m ▼	09:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Juri	20,00 €
	Genuss 101	Alles Burgen und Schlösser und a Glaserl Wein	33 km	▲ 80 m ▼	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Roman	5,00 €
	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Willi	25,00 €
	MTB 04	Offener Montagmorgen am Techniktrainingsgelände mit Bikeinfos zu Touren und Programm	1 km	▲ 10 m ▼	15:00 Uhr	17:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
Dienstag	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
	MTB 02	Techniktraining Advanced im Techniktrainingsgelände der Ötzi Bike Academy	20 km	▲ 300 m ▼	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Willi	25,00 €
	E-MTB 314	Vinschger Tal Trailtour mit E-MTB	50 km	▲ 900 m ▼	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	20,00 €
	Rennrad 203	Rennrad- Highlight Vinschgau	57 km	▲ 600 m ▼	11:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
Mittwoch	MTB 31	Sonnenberg Panorama- Trail Tour	43 km	▲ 1.000 m ▼	09:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Juri	20,00 €
	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	25,00 €
	E-MTB 310	Untervinschger Sonnenberg Tour mit E-MTB	44 km	▲ 1.000 m ▼	10:00 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 ▼	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	15,00 €
Donnerstag	E-MTB 06	Techniktraining Advanced mit dem E-Mountainbike	25 km	▲ 600 m ▼	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Willi	25,00 €
	E-Bike 104	Genuss E-Bike Tour Kallterer See - "Die schönsten Weindörfer Südtirols"	46 km	▲ 450 m ▼	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Roman	5,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	Rennrad 204	Rennrad- Highlight Meran und Umgebung	65 km	▲ 600 m ▼	11:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	MTB 45	Trailtour light am Nörderberg - Family Trailtour	13 km	▲ 200 m ▼	12:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
Freitag	MTB 43	Burggrafen Trails	28 km	▲ 800 m ▼	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Hannes Silbernagl	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	E-MTB 315	Burggrafen Trails Panorama E-MTB Tour	35 km	▲ 900 m ▼	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Samstag	E-MTB 316	2 Berge Trailtour mit dem E-MTB	35 km	▲ 1.200 m ▼	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	David	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 50 €. Der Preis für die Genusstouren ist für alle Gäste 5 € (exkl. Transport).