



DIE PROKULUS WOCHE

28. MAI – 03. JUNI

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.

Mittagskarte 12.00 - 13.00 Uhr mit kleiner Auswahl an Gerichten (nicht in der $\frac{3}{4}$ Gourmetpension inklusive)

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 07.00 - 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 - 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.

PROKULUS WASSERWELTEN (STAMMHAUS)

Mit Erlebnisfreibad und 50m Riesenrutsche, Sprudelpfz, 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

Sportbecken 07.00 - 19.00 Uhr

RUTSCHBAHNEN

REIFENRUTSCHE AQUAGARDEN

11.00 - 13.30 Uhr | 14.30 - 18.30 Uhr

Änderungen vorbehalten

WELLENRUTSCHE AQUAGARDEN

11.00 - 13.30 Uhr | 15.00 - 17.00 Uhr

Änderungen vorbehalten

ERLEBNISRUTSCHE PROKULUS FREIBAD

10.30 - 12.30 Uhr | 13.30 - 18.30 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 15.00 - 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!

A U F G Ü S S E

AUGUSS IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA

Aufguss mit Peeling

Dienstag | 15.30 Uhr

Relax Aufguss

Mittwoch, Donnerstag, Freitag und Samstag | 15.30 Uhr

Täglich | 16.45 Uhr

Klassischer Aufguss

Täglich | 18.00 Uhr

EIN AUSFLUG ZU DEN BOZNER MUSEEN | AM PFINGSTMONTAG GEÖFFNET

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 Talandschaften 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 – PFINGSTKONZERT DER MOOSER BÖHMISCHEN IM WIDUM-GARTEN IN PARTSCHINS

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. | Freier Eintritt

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. | **Treffpunkt** im Tourismusbüro Naturns

Dauer ca. 3 Stunden, ca. 250 hm | **Kostenlose Teilnahme** | **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 zurück nach Naturns. | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum | **Rückfahrt von Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr

Kosten pro Fahrt € 10,00 für Erwachsene und € 8,00 für Kinder (6 - 14 J.) | **Bike Mitnahme** + € 4,00

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.00 UHR – RAD-GENUSS-TOUR „AUF DEN SPUREN DER ALTEN RÖMER“

Strecke Naturns- Staben- Tschars- Kastelbell- Latsch- Goldrainer See- Latsch- Kastelbell- Naturns | **Länge** 35 km

Fahrzeit 3 h | **Höhenmeter** 230 | **Kosten** € 10,00 pro Person | **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**

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

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.

09.30 UHR – AUF MÜLLERS SPUREN – VOM KORN ZUM MEHL IN NATURNS

Bei der ca. 30-min. Wanderung zur Runster Mühle am Sonnenberger Panoramaweg werden spannende Geschichten und Sagen von Naturns erzählt. Dort erwarten uns Franz Fliri, der uns über die Runster Mühle und seine Geschichte informiert. Geeignet für Familien mit Kindern ab 7 Jahren | **Start** beim Tourismusbüro Naturns | **Rückkehr** ca. 12.00 Uhr
Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard | 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 € 10,00 (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 UHR – LAMA-ERLEBNIS-TAG „LAMAS, BERGE & NATUR“ AM BIRCHBERG IN PLAUS

Ein Blick hinter die Kulissen, wo ihr alles über Haltung, Aufzucht und Wollverarbeitung erfahrt. Anschließend gemütliche Lama- und Alpaka-Tour. | **Treffpunkt** direkt beim Pirchhof am Birchberg oberhalb Plaus | **Anfahrt von Naturns** ca. 10 km
Dauer ca. 3,5 Std. | **Kosten** € 25,00 für Erwachsene und € 15,00 für Kinder (3 - 14 Jahre)
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)-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.
Abfahrt in Naturns um 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum | **Rückfahrt von Schartegg** (wahlweise) um 16.00 Uhr
Kosten pro Fahrt Erw. € 10,00 u. Kinder (6-14 J.) € 8,00 | **Bike Mitnahme** + € 4,00 €
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.30 UHR – APFELLAND SÜDTIROL: APFELFÜHRUNG IN PLAUS

Unsere Apfel-Sommeliere Anja lädt Sie zum Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes Auenheim mit anschließender Apfelverkostung ein. | **Treffpunkt und Start** beim Tourismusbüro in Plaus | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Kosten** € 5,00 pro Person
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

15.30 UHR – AUF STREIFZUG DURCH DIE APFELWIESEN- APFELFÜHRUNG AM MOARHOF IN KASTELBELL

Eine erlebnisreiche Führung durch die Apfelwiesen gemeinsam mit Apfelbotschafterin und Apfel Sommeliere Maria. Sie zeigt Ihnen auf Interessante Weise den Weg des Apfels von der Blüte bis zur Ernte und welche Arbeitsschritte damit verbunden sind. Abgerundet wird das Erlebnis mit einer Verkostung der beliebtesten Südtiroler Apfelsorten. Natürlich darf ein kleines Geschenk für zu Hause nicht fehlen. | **Treffpunkt und Start** beim Tourismusbüro in Kastelbell | **Dauer** ca. 2 Stunden
Kosten € 15,00 pro Person ab 15 Jahren | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

09.30 UHR – SHUTTLE PFOSSENTAL

Ein Shuttledienst bringt Sie bequem von Naturns zum Parkplatz Vorderkaser. Von dort aus können Sie das reizvolle Pfossental erwandern. | **Abfahrt** in Naturns 09.30 Uhr | **Abfahrt Pfossental/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

10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL (NÖRDERBERG)-NATURNS

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturnser Nörderberg und wahlweise von dort zurück nach Naturns. | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum | **Rückfahrt von Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr

Kosten pro Fahrt € 10,00 für Erwachsene und € 8,00 für Kinder (6 - 14 J.) | **Bike Mitnahme** + € 4,00

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

10.30 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. 1 Std. | **Treffpunkt** beim Tourismusbüro Plaus

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

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- NACHMITTAG AM TECHNIKTRAININGSGELÄNDE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IN NATURNS

Ein Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche am Techniktrainingsgelände der Ötzi Bike Academy. Es wird versucht den Kindern und Jugendlichen spielerisch die Sportart „Mountainbiken“ näher zu bringen. Diese Trainings bieten auch völligen Anfängern die Möglichkeit in das Thema „Mountainbiken“ hinein zu schnuppern. Geeignet für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahre. | Voraussetzung zur Teilnahme der Kinder und Jugendlichen ist die Begleitung eines Elternteils!

Mountainbike, Helm und Trinkflasche muss mitgebracht werden | **Dauer** 16.30 - 18.00 Uhr | **Kosten** € 15,00/Kind

Wo? oberhalb des Sportplatzes | **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 – 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 Tourismusbüro Naturns | **Kostenlose Teilnahme** | **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 unterhalb der Aussichtsplattform nahe der Seilbahn Unterstell. Wagemutige können sich von der Aussichtsplattform abseilen lassen.
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 – KINDERSCHATZSUCHE DURCH NATURNS

Wer findet den "Schatz" von Fridolin? Am Donnerstagvormittag könnt ihr Rätsel lösen, die euch den Weg zum Schatz verraten. Den ersten Hinweis erhaltet ihr im Tourismusbüro. | **Dauer** ca. 1 Stunde | **Kostenlose Teilnahme ohne Anmeldung**

10.00 UHR – FÜHRUNG UND BESICHTIGUNG DURCH DIE OBSTGENOSSENSCHAFT TEXEL IN NATURNS

Besichtigung der gesamten Genossenschaft von der Lagerung, Sortierung, Verpackung bis zur Verladung mit unserem Apfelexperten. | **Treffpunkt und Start** direkt bei der Obstgenossenschaft Texel | **Kosten** € 5,00 pro Person ab 5 Jahren
Mitzubringen Bitte geschlossene Schuhe mit fester Sohle und warme Kleidung/Windjacke anziehen
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

10.30 UHR – LAMA SCHNUPPERN IN TABLAND IN DER NÄHE VON NATURNS

Familien haben die Gelegenheit, sich mit den Lamas anzufreunden, sie zu führen, füttern, das weiche Fell zu streicheln und gemeinsam mit den kuscheligen Tieren einen kurzen Spaziergang zu machen. | **Treffpunkt** am Kirchplatz Tabland
Dauer ca. 1,5 h | **Kosten** € 15,00/Person (Kinder bis 2 J. frei) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.30 UHR – WEINFÜHRUNG MIT WEINVERKOSTUNG AM WEINGUT CASTEL JUVAL 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** direkt beim Weingut
Teilnahmegebühren € 15,00 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** € 25,00 pro Person
Verbindliche Anmeldung an der Rezeption

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.

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 zurück nach Naturns. | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum | **Rückfahrt von Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr
Kosten pro Fahrt € 10,00 für Erwachsene und € 8,00 für Kinder (6 - 14 J.) | **Bike Mitnahme** + € 4,00

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

15.00 UHR – APFELLAND SÜDTIROL: APFELFÜHRUNG IN PLAUS

Unsere Apfel-Sommeliere Anja lädt Sie zum Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes Auenheim mit anschließender Apfelverkostung ein. | **Treffpunkt und Start** beim Tourismusbüro in Plaus | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Kosten** € 5,00 pro Person

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

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**

„LANGE NACHT DER KIRCHEN“

Die St. Prokulus Kirche ist von 20.00 bis 22.00 Uhr für alle geöffnet.

Um 19.00 Uhr: „Tod und was dann? Eine kleine Hinführung zu Himmel, Hölle und Fegefeuer“ mit Dr. Christoph Johannes Amor, Professor für Dogmatische und Ökumenische Theologie. Musik: Flötenensemble der Musikschule Naturns.

08.00 - 12.00 UHR – BAUERNMARKT AUF DEM BURGGRÄFLER PLATZ IN NATURNS

Jeden Samstagvormittag findet der Bauernmarkt mit frischen Produkten direkt vom Bauern statt.

08.00 - 13.00 UHR – WOCHENMARKT AM RATHAUSPLATZ IN NATURNS

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

09.00 - 13.00 UHR – MERANER MARKT

Unter dem Motto „Natürlich regional“ verbindet der Meraner Markt Landwirtschaft, Handwerk, Tourismus und lokales Stadtgeschehen. Es dürfen ausschließlich Südtiroler Natur- und Handwerkerzeugnisse verkauft werden.

10.00 UHR – STADTFÜHRUNG IN MERAN

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

Teilnahmegebühren € 10,00 (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

FITNESSPROGRAMM

SONNTAG, 28. MAI

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** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Teenie** (10 - 13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

MONTAG, 29. MAI

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
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** (7 - 9 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

DIENSTAG, 30. MAI

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 – 12:20 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
13:40 – 14:10 Uhr **TRX FIT** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
17:30 – 18:00 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea
18:10 – 18:50 Uhr **LesMILLS Tone** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

MITTWOCH, 31. MAI

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
09:40 – 15:30 Uhr **Geführte Hauswanderung** mit Kurt (Treffpunkt an der Prokulus Rezeption) *
10:50 – 11:20 Uhr **Calisthenics Park Workout** am Aquagarden Calisthenics Park mit Patrik
11:35 – 12:05 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
13:30 – 14:00 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
16:15 – 16:45 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

DONNERSTAG, 01. JUNI

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
09:00 – 12:00 Uhr **Geführte Eisbäder** mit Atmung & Mindset im Aquagarden adults only mit Patrik *
11:00 – 11:40 Uhr **Piloxing** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
11:45 – 12:25 Uhr **LesMILLS Tone** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
13:30 – 14:00 Uhr **Functional Fitness 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 mit Andrea
17:00 – 17:40 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** 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

FREITAG, 02. JUNI

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
13:30 – 14:00 Uhr **Tabata** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
16:15 – 16:45 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

SAMSTAG, 03. JUNI

10:00 – 10:30 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
10:40 – 11:10 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
13:30 – 14:00 Uhr **TRX Strong** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik

**Anmeldung innerhalb des Vorabends an der Rezeption erforderlich*

SCHWIMMSCHULE

Mit unserer diplomierten Schwimmlehrerin Andrea
[Italienischer Schwimmverband FIN]

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/Erwachsene

€ 24,00 [30 Min.] | € 32,00 [45 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:

€ 34,00 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:

€ 42,00 pro Einheit zu 60 Minuten (für zwei Kinder)

SCHWIMMUNTERRICHT IN DER KLEINGRUPPE

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]

€ 62,00 pro Kind für 5 Tage zu je 30 Min. = 2 ½ h

Schwimmkurs 2 | Brustschwimmen [ab 5 Jahren]

€ 78,00 pro Kind für 5 Tage zu je 45 Minuten = 3 ¾ h

Schwimmkurs 3

Kraul- und Rückenkraultschwimmen [ab 7 Jahren]

€ 80,00 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, 31. MAI

WANDERUNG ZUM HÖHENKIRCHLEIN ST.HIPPOLYT

Wir starten um 09.45 Uhr und fahren nach Niederlana, von dort steigen wir hinauf zum Höhenkirchlein St. Hippolyt, wo wir eine großartige Aussicht genießen können. Anschließend steigen wir hinab zum Götzfriedkeller, wo wir Mittagspause machen. Danach kommen wir zum Ausgangspunkt zurück.

Die Wanderung ist auch für Familien gut geeignet.

Treffpunkt 09.40 Uhr beim Hoteleingang

Retour ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** 500 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: Damen/Herren mit 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. 50 - 54: Größe S

Nr. 55 - 58: Größe M

Nr. 59 - 60: Größe L

E-Mountainbikes, E-Citybikes für Erwachsene und E-Mountainbikes für Kinder (gegen Gebühr)

€ 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 Bikeprogramm 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 spätestens 21.00 Uhr des Vorabends an die Rezeption.



Wochenprogramm vom 29.05. bis 04.06.23

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Fahrttechnik	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	E-MTB 305	E-Bike Tour Marzoner Alm	34 km	Mittel (S1)	▲ 1.100 m ▼ 1.100 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	20,00 €
	Genuss 102	Auf den Spuren der alten Römer	35 km	Leicht (l)	▲ 230 m ▼ 230 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Roman	10,00 €
	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	Leicht (S0 - S1)	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Juri	25,00 €
	MTB 04	Offener Montagnachmittag am Techniktrainingsgelände mit Bikeinfos zu Touren und Programm	1 km	Leicht (S1 - S2)	▲ 10 m ▼ 10 m	15:00 Uhr	17:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
Dienstag	MTB 0	Bike- Info bei der Ötzi Bike Academy im Ötzi Bike Shop Hauptstrasse 25	-	Leicht (l)	-	17:00 Uhr	17:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
	Renntag 203	Renntag- Highlight Vinschgau	57 km	Mittel (l)	▲ 450 m ▼ 450 m	10:00 Uhr	13:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	25,00 €
	MTB 02	Techniktraining Advanced im Techniktrainingsgelände der Ötzi Bike Academy	20 km	Mittel (S1 - S2)	▲ 300 m ▼ 300 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Juri	25,00 €
	E-MTB 324	Die Vinschgauer Panorama Sonnenstraße mit dem E-MTB	45 km	Leicht (S0)	▲ 700 m ▼ 1.200 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	25,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Mittwoch	MTB 19	Südtirols Süden Seen Trailtour	38 km	Mittel (S1 - S2)	▲ 1.000 m ▼ 1.000 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	25,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	E-MTB 317	Südtirols Süden Seen Tour mit dem E-MTB	38 km	Leicht (S0, kleine Passage S1)	▲ 800 m ▼ 800 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Hannes Silbermagl	25,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	Leicht (S0 - S1)	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop	Marcel	25,00 €
	MTB 05	Kids- Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	1 km	Leicht (S1)	▲ 20 m ▼ 20 m	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Juri	15,00 €
Donnerstag	Renntag 204	Renntag- Highlight Meran und Umgebung	65 km	Mittel (l)	▲ 500 m ▼ 500 m	10:00 Uhr	13:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	25,00 €
	E-MTB 06	Techniktraining Advanced mit dem E-Mountainbike	25 km	Mittel (S1 - S2)	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	25,00 €
	E-Bike 104	Genuss E-Bike Tour Kalterer See - "Die schönsten Weindörfer Südtirols"	46 km	Leicht (leicht)	▲ 450 m ▼ 450 m	10:00 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	10,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Freitag	MTB 45	Trailtour light am Nörderberg - Family Trailtour	13 km	Mittel (S1)	▲ 200 m ▼ 1.200 m	12:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Klaus	25,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	E-MTB 320	E-MTB Tour Göffaner Marmorbruch	52 km	Leicht (S0 - S1)	▲ 1.350 m ▼ 1.350 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	25,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Samstag	MTB 14	Göffaner Marmorbruchtour Trailtour	42 km	Schwer (S2 - kleine Passagen S3)	▲ 800 m ▼ 1.700 m	09:30 Uhr	16:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	25,00 € + 20,00 € Bikeshuttle
	E-MTB 325	Hütten tour Marlinger Berg mit dem E-MTB	42 km	Leicht (S0)	▲ 1.200 m ▼ 1.200 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Franz	25,00 €