



DIE PROKULUS WOCHE

14. NOVEMBER – 21. NOVEMBER 2021

HERZLICH WILLKOMMEN

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

#MEINPROKULUS

#MeinProkulus

Post your special Prokulus moments

www.prokulus.it

SPA GARDEN BEAUTY

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

ESSENSZEITEN

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

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

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

FITNESS- & GYMNASTIKRAUM

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

Öffnungszeiten 07.30 - 20.00 Uhr

Benutzung der Geräte auf eigene Gefahr

Zutritt ab 16 Jahren.

ZEITUNGSSERVICE

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

MINIBAR

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

W - LAN

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

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

SUNSHINE WASSERWELTEN (STAMMHAUS)

Mit Erlebnisfreibad und 50m Riesenrutsche, Sprudelpilz, Hot-Whirlpool, großzügigem Liegebereich, Indoorpool und separatem Erlebniskinderhallenbad mit Piratenschiff, Wasserspielen und Babybecken; Ruheraum mit Wasserbetten, Saunabereich mit 4 verschiedenen Saunen, Eisbrunnen, Whirlpool und Ruheoase.

Öffnungszeiten 07.30 - 19.30 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

RUTSCHBAHNEN

REIFENRUTSCHE AQUAGARDEN

11.00 - 18.30 Uhr

WELLENRUTSCHE AQUAGARDEN

11.00 - 18.30 Uhr

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 Arm-bewegung 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 Rückenkraulschwimmen (ab 7 Jahre)

Schwimmstilverbesserung Brustschwimmen, Kraul- und Rückenkraulschwimmen (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.

Babyschwimmen Einzelunterricht (3 Monate - 2,99 J.)

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.**

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 - 19.30 Uhr

AQUAGARDEN SAUNALANDSCHAFT IM 1. STOCK ADULTS ONLY

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

Öffnungszeiten 11.00 - 19.30 Uhr

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

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

AUFGÜSSE UND DUFTREISEN

DUFTREISE IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA

Montag – Mittwoch, Freitag, Samstag | 15.30 Uhr

AUFGUSS IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA

Aufguss mit Peeling

Donnerstag | 15.30 Uhr

Relax Aufguss

Montag – Samstag | 16.45 Uhr

Klassischer Aufguss

Montag – Samstag | 18.00 Uhr

Sonntag, 21. November | 15.00 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.

Wir sind ein Partnerbetrieb der Orchideenwelt. Bitte fragen Sie an der Rezeption nach dem Coupon für die Ermäßigung von 10% des Eintrittspreises. | Öffnungszeiten täglich von 10.00 – 18.00 Uhr

Anfahrt Reichsstraße 26 in Gargazon | **Führungen für Einzelpersonen** (gegen Gebühr) | **Dauer** 90 Minuten | **für Gruppen auf Anfrage** | **Wichtig** Sie benötigen den Green Pass ab 12 Jahren (Geimpft, Genesen oder Getestet)

EIN AUSFLUG ZU DEN BOZNER MUSEEN

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

Wichtig für die Museen benötigen Sie den Green Pass ab 12 Jahren (Geimpft, Genesen oder Getestet)

10.00 UHR – PANORAMAWANDERUNG NATURNS

Bei einer leichten Kurzwanderung erfahren Sie Interessantes über Land und Leute, sowie über Wander- und Freizeitmöglichkeiten in und um Naturns | **Treffpunkt** im Tourismusbüro Naturns | **Dauer** ca. 3 Stunden

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

10.00 UHR – RAD GENUSSTOUR „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**

21.00 UHR – 17. RIESLINGTAGE NATURNS: ABENDVERKOSTUNG IM HOFCHANK WINESAPPLE IN NATURNS

Mit dem Weingut Untermoserhof. Der inmitten der Weinberge in St. Magdalena bei Bozen gelegene Untermoserhof wird derzeit in vierter Generation bewirtschaftet. Hauptaugenmerk wird vor allem auf eine naturnahe Arbeitsweise gelegt, um sortentypische, elegante und authentische Qualitätsweine zu erzeugen.

Wichtig Sie benötigen den Green Pass (Geimpft, Genesen oder Getestet)

Treffpunkt um 20.50 Uhr beim Tourismusbüro Naturns | **Gemeinsame Fahrt** mit dem Shuttle zum Hofschank

Teilnahmegebühren € 12,00 pro Person (Shuttle inkl.) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

AB 20.30 UHR – MUSIKABEND IM PROKULUS

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

DIE GREENCARD - IHRE PERSÖNLICHE VORTEILSKARTE UND EINTRITTSKARTE ZU VERSCHIEDENEN ATTRAKTIONEN

- Täglich freie Fahrt mit der Seilbahn Unterstell
- 1 x kostenlose Genuss Rad Tour rund um Naturns mit den Guides der Ötzi Bike Academy (Montag)
- 1 x kostenloses Bike Shuttle (von Naturns nach Glurns oder Graun am Reschensee oder von Meran nach Naturns)
- 1 x Schnapsverkostung in der Hofbrennerei Castel Juval Unterortl (Mittwoch)
- 1 x kostenlose Weinverkostung (Donnerstag)

Die GreenCard ist für die gesamte Dauer Ihres Aufenthalts gültig, ist personengebunden und kann nicht auf andere Personen übertragen werden. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an den inkludierten Veranstaltungen bis am Vortag angemeldet werden muss.

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

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

Ein Luxus-Bus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad nach Glurns und nach Graun. Radeln Sie auf der Panorama-Bike-Tour entlang des Vinschger Radweges zurück nach Naturns | **Treffpunkt** 09.45 Uhr, Parkplatz gegenüber vom Hotel | **Abfahrt** 10.00 Uhr
Kosten bis Glurns Erw. € 15,00 und Kinder (6 - 14 Jahre) € 12,00 | **Kosten bis Graun** Erw. € 20,00 und Kinder € 17,00
Wichtig für das Bike Shuttle benötigen Sie den Green Pass ab 12 Jahren (Geimpft, Genesen oder Getestet)
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

15.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS

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

20.00 UHR – KABARETT MIT LUIS AUS SÜDTIROL: "SPECK MIT SCHMORRN - SERVUS TV SPECIAL"

In diesem Programm kommt nicht nur Luis aus Südtirol zu Wort, sondern auch Manfred Zöschg, Erfinder und Darsteller der Südtiroler Kultfigur. Ein Kamerateam von Servus TV wird den Abend aufzeichnen. | **Wo?** im Kurhaus in Meran, Freiheitsstraße 31 | **Eintritt** € 29,00 pro Person | **Kartenvorverkauf und Informationen** in allen Athesia Filialen und online unter www.ticketone.it | Tel. +39 0473 270256 und unter www.showtime-ticket.com | **Eintritt nur mit Green Pass**

MITTWOCH 17. NOVEMBER 2021

10.00 UHR – 17. RIESLINGTAGE NATURNS: WEINREISE VINSCHGAU

Die Weinregion Vinschgau ist zwar noch ein Geheimtipp, etabliert sich bei den Weinkennern aber immer mehr.
Treffpunkt Tourismusbüro Naturns | **Dauer** ca. 4 h | **Sie benötigen den Green Pass (Geimpft, Genesen, o. Getestet)**
Teilnahmegebühren € 20,00 pro Person (inkl. Shuttle) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

10.30 UHR – KULTURFÜHRUNG IN PLAUS

Von Herrn Kainz erfahren Sie viel Interessantes und Wissenswertes. | **Kostenlose Teilnahme** mit der GuestCard
Dauer ca. 45 Min. | **Treffpunkt** Tourismusbüro in Plaus | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

15.30 UHR – BIKESHUTTLE VOM KALTERER SEE 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

15.30 UHR – EDELBRANDVERKOSTUNG IN DER HOFBRENNEREI CASTEL JUVAL UNTERORTL

Die Hofbrennerei ist Teil des gleichnamigen Weingutes am Juvaler Hügel. Hier werden aus den frischen Traubentrestern der eigenen Kellerei kräftige Grappe, sowie aus überwiegend selbst erzeugter Frucht hochfeine Obstbrände destilliert.
Teilnahme nur mit Green Pass (Geimpft, Genesen oder Getestet) | **Teilnahmegebühren** € 11,00 pro Person
Treffpunkt Weingut & Hofbrennerei Castel Juval Unterortl | **Dauer** ca. 1,5 Stunden
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

DONNERSTAG 18. NOVEMBER 2021

15.30 UHR – 17. RIESLINGTAGE NATURNS: WEINFÜHRUNG MIT VERKOSTUNG AM WEINGUT FALKENSTEIN IN NATURNS

. Bei einem spannenden Rundgang durch den Weinberg erfahren Sie vom Winzer viel Wissenswertes über das Weingut und über die Besonderheiten des Bergweinbaus in Südtirol und speziell in Naturns | **Treffpunkt** beim Weingut Falkenstein | **Teilnahmegebühren** € 11,00 pro Person | **Wichtig** Sie benötigen den Green Pass (Geimpft, Genesen oder Getestet)
Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

19.00 UHR – 17. RIESLINGTAGE NATURNS: WINE & MUSIC

Mit „Queen Laurin“ bei Lebensmittel & Feinkost Unterthurner im Dorfzentrum von Naturns, Hauptstraße 22. Neben Live-Musik erwartet Sie eine große Auswahl von Rieslingweinen aus internationalen Anbaugebieten.
Wichtig Sie benötigen den Green Pass (Geimpft, Genesen oder Getestet) für die Innenräume der Bar

FREITAG 19. NOVEMBER 2021

08.00 – 13.00 UHR – FREITAGSMARKT IN MERAN

Großer Wochenmarkt in der Nähe des Meraner Bahnhofs. Die zahlreichen Stände bieten alles, was das „Stöber-Herz“ begehrt: Lederwaren, Kleidung und Schmuck, frisches Obst und Gemüse regionale und italienische Spezialitäten u.v.m.

14.00 UHR – GEFÜHRTE WANDERUNG AM "VIA VINUM VENOSTIS" MIT VERKOSTUNG AM WEINGUT MARINUSHOF
Erfahren Sie bei einer gemütlichen Wanderung entlang des Weinwanderweges interessantes über den Weinanbau, die Weinlese und die Weinproduktion. Anschl. Verkostung verschiedener Weine.

Treffpunkt beim Tourismusbüro in Kastelbell | **Kosten** € 24,00 für Erwachsene (Kinder bis 16 Jahren kostenlos)

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend 17.00 Uhr an der Rezeption

15.00 UHR – APFELLAND SÜDTIROL: APFELFÜHRUNG IN PLAUS

Frau Anja Ladurner lädt Sie zum Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes Auenheim mit anschl. Apfelverkostung ein.

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

Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption

15.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS

Siehe Programm vom Dienstag | **Treffpunkt** am Thermenparkplatz in Meran, Piavestraße

Kosten € 10,00 Erwachsene und € 8,00 Kinder (6 - 14 Jahre) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

17.00 UHR – 17. RIESLINGTAGE NATURNS: WEINVERKOSTUNG IM DOLCE VITA HOTEL LINDENHOF***S**

Weinverkostung im Rahmen der Rieslingtage | **Teilnahmegebühren** € 17,00 pro Person | **Dauer** ca. 2 Stunden

Wichtig Sie benötigen den Green Pass (Geimpft, Genesen oder Getestet) für die Innenräume des Hotels

Treffpunkt direkt im Dolce Vita Hotel Lindenhof in Naturns | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

SAMSTAG 20. NOVEMBER 2021

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

SONNTAG 21. NOVEMBER 2021

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 Mitte März 2022 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, 14. NOVEMBER 2021

16:45 – 17:15 Uhr **Aquagym** im Aquagarden

17:20 – 18:00 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum

18:00 – 18:45 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum

MONTAG, 15. NOVEMBER 2021

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum

12:30 – 13:15 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum

13:20 – 13:50 Uhr **Aquagym** im Aquagarden

DIENSTAG, 16. NOVEMBER 2021

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum

09:30 – 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate – 2,99 J.) im Prokulus Piratenbad

10:00 – 10:30 Uhr **Schnupperschwimmen** (3 – 4,99 J.) im Prokulus Hallenbad

11:20 – 11:45 Uhr **Little Athletics** (5 – 6 J.) im Aquagarden Gymnastikraum

11:50 – 12:30 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum

13:30 – 14:10 Uhr **Functional Fitness Workout** im Aquagarden Gymnastikraum

17:30 – 18:00 Uhr **Aquagym** im Aquagarden

18:00 – 18:45 Uhr **Strong Nation (HIIT)** im Aquagarden Gymnastikraum

MITTWOCH, 17. NOVEMBER 2021

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum

10:00 – 15:30 Uhr **Geführte Hauswanderung** (Treffpunkt an der Prokulus Rezeption)*

11:15 – 11:50 Uhr **Body Weight HIIT Training** im Aquagarden Gymnastikraum

13:00 – 13:30 Uhr **Aquagym** im Aquagarden

13:30 – 14:05 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum

18:00 – 18:45 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum

DONNERSTAG, 18. NOVEMBER 2021

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum

11:50 – 12:30 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum

13:30 – 14:10 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum

17:30 – 18:00 Uhr **Aquagym** im Aquagarden

18:05 – 18:50 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum

FREITAG, 19. NOVEMBER 2021

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum

10:30 – 11:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate – 2,99 J.) im Prokulus Piratenbad

11:00 – 11:30 Uhr **Schnupperschwimmen** (3 – 4,99 J.) im Prokulus Hallenbad

13:30 – 14:10 Uhr **Tabata Workout** im Aquagarden Gymnastikraum

16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Aquagarden

17:00 – 17:45 Uhr **Strong Nation (HIIT)** im Aquagarden Gymnastikraum

17:45 – 18:30 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum

18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids Junior** (4 – 6 J.) im Aquagarden Gymnastikraum

SAMSTAG, 20. NOVEMBER 2021

09:30 – 10:10 Uhr **Functional Fitness Workout** im Aquagarden Gymnastikraum

10:20 – 10:55 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum

13:30 – 14:05 Uhr **Body Weight HIIT Training** im Aquagarden Gymnastikraum

16:45 – 17:15 Uhr **Aquagym** im Aquagarden

17:20 – 18:00 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum

18:00 – 18:45 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum

**Anmeldung innerhalb des Vorabends 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 MIT 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.

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

HAUSWANDERUNG

MITTWOCH, 17. NOVEMBER 2021

WANDERUNG ZUM PARTSCHINSER WAALWEG

Wir starten um 10 Uhr und fahren nach Rabland bis zur Talstation der Texelbahn. Von dort wandern wir den Zielbach entlang hinauf auf den Partschinser Waalweg. Dort nehmen wir den Saxnerweg bis nach Vellau und steigen hinauf zur Gaststätte Kienegger, wo wir Mittagsrast machen, uns stärken und die tolle Aussicht genießen. Danach steigen wir wieder nach Vellau ab und kehren zum Ausgangspunkt zurück.

Treffpunkt 10.00 Uhr beim Hoteleingang

Retour ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** 500 m

Gesamtzeit ca. 4 Stunden

Erforderlich sind gute Wanderschuhe, Regenjacke, Wanderbekleidung, Proviant und Trinkwasser

Mindestens 6 Teilnehmer

**Anmeldung bis am Vorabend
an der Rezeption erforderlich**

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