



# DIE PROKULUS WOCHE

16. MÄRZ – 25. MÄRZ 2023

## 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](http://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 m<sup>2</sup> 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, 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

**Sportbecken** 07.00 - 19.00 Uhr

## RUTSCHBAHNEN

### **REIFENRUTSCHE AQUAGARDEN**

10.30 - 13.30 Uhr | 15.00 - 18.30 Uhr

### **WELLENRUTSCHE AQUAGARDEN**

geschlossen

### **ERLEBNISRUTSCHE PROKULUS FREIBAD**

geschlossen

## 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, 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 textiltfreie Zone. Wir bitten Sie ein Handtuch auf die Bank zu legen. Kein Schweiß aufs Holz!

## A U F G Ü S S E

### **DUFTREISE IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA**

Donnerstag, Freitag, Samstag und Mittwoch | 15.30 Uhr

### **AUGUSS IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA**

#### **Aufguss mit Peeling**

Donnerstag 23. März | 15.30 Uhr

#### **Relax Aufguss**

Täglich | 16.45 Uhr

#### **Klassischer Aufguss**

Täglich | 18.00 Uhr

## FREITAG 17. MÄRZ 2023

---

### 08.00 – 13.00 UHR – FREITAGMARKT IN MERAN

Großer Wochenmarkt mit zahlreichen Ständen in der Nähe des Meraner Bahnhofs.

### 16.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS

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

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

**Verbindliche Anmeldung innerhalb 08.30 Uhr desselben Tages an der Rezeption**

### 20.00 UHR – NACHT DER BIBLIOTHEKE IN NATURNS

Doggi's poetisch-musikalische Lesung. Gedichte über das Leben, die Liebe und der Natur – Musik zum Träumen und Schmunzeln – pfiifige Texte als Gedankenstoß. | **Wo?** in der Bibliothek Naturns

## SAMSTAG 18. MÄRZ 2023

---

### 08.00 – 13.00 UHR – WOCHENMARKT IN NATURNS

Eine große Auswahl an heimischen Produkten, Bekleidung, Schuhe und Lederwaren, Pflanzen, Käse, Speck, Obst und Gemüse und vieles mehr. | **Wo?** am Rathausplatz

### 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**

## SONNTAG 19. MÄRZ 2023

---

### 10.00 UHR – STANDKONZERT DER MUSIKKAPELLE PARTSCHINS AM KIRCHPLATZ VON PARTSCHINS

Messfeier in der St. Oswald Kirche, anschließend Festbeginn mit Frühschoppen. Nachmittags Kinderbetreuung.

### 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 (Di Shuttle von Naturns nach Glurns/Graun oder Mo|Fr - Shuttle von Meran nach Naturns oder Mo|Mi - Shuttle vom Kalterer See nach Naturns)
- 1 x kostenlose Edelbrandverkostung in der Hofbrennerei Castel Juval Unterortl (Mittwoch)
- 1 x kostenlose Weinverkostung im Weingut Falkenstein oder Unterortl (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.*

#### 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** mit der GuestCard

**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** € 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.

#### 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 (Di Shuttle von Naturns nach Glurns/Graun oder Mo|Fr - Shuttle von Meran nach Naturns oder Mo|Mi - Shuttle vom Kalterer See nach Naturns)
- 1 x kostenlose Edelbrandverkostung in der Hofbrennerei Castel Juval Unterortl (Mittwoch)
- 1 x kostenlose Weinverkostung im Weingut Falkenstein oder Unterortl (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.*

**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 – 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**

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

**15.30 UHR – EDELBRANDVERKOSTUNG IN DER HOFBRENNEREI CASTEL JUVAL UNTERORTL BEI NATURNS**

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.  
**Treffpunkt** direkt bei der Hofbrennerei Castel Juval Unterortl | **Teilnahmegebühren** € 15,00 pro Person  
**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**

**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 (Di Shuttle von Naturns nach Glurns/Graun oder Mo|Fr - Shuttle von Meran nach Naturns oder Mo|Mi - Shuttle vom Kalterer See nach Naturns)
- 1 x kostenlose Edelbrandverkostung in der Hofbrennerei Castel Juval Unterortl (Mittwoch)
- 1 x kostenlose Weinverkostung im Weingut Falkenstein oder Unterortl (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.*

**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, jeweils 450 HM im Auf- und Abstieg | Einkehr am Kalterer See | **Treffpunkt** beim Ötzi Bike Shop | **Kosten:** € 10,00 pro Person + € 15,00 für den Shuttle. | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**15.30 UHR – WEINFÜHRUNG MIT WEINVERKOSTUNG AM WEINGUT CASTEL JUVAL UNTERORTL 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** € 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** € 20,00 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.

**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**

**16.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS**

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

**09.00 – 12.00 UHR – ROSENAKTION DER KAUFLEUTE NATURNS**

An alle Passanten im Dorf werden Rosen verteilt

**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 (Di Shuttle von Naturns nach Glurns/Graun oder Mo|Fr - Shuttle von Meran nach Naturns oder Mo|Mi - Shuttle vom Kalterer See nach Naturns)
- 1 x kostenlose Edelbrandverkostung in der Hofbrennerei Castel Juval Unterortl (Mittwoch)
- 1 x kostenlose Weinverkostung im Weingut Falkenstein oder Unterortl (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.*

**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.

**AB 09.00 UHR – MERANER FRÜHLING IN NATURNS: FRÜHLINGSFEST IN NATURNS**

Beginn des Frühlingmarktes und Frühschoppen mit dem Ziehharmonikaspieler Norbert. Ab 10.00 Uhr Kinderprogramm. Ab 13:00 Uhr Musikunterhaltung mit der Gruppe „Die Klausner“. Für Speis und Trank sorgen die Naturnser Bäuerinnen (Weißwurst, Knödel, Gulasch, Muas...) | **Wo?** auf dem Rathausparkplatz

**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**

**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 (Di Shuttle von Naturns nach Glurns/Graun oder Mo|Fr - Shuttle von Meran nach Naturns oder Mo|Mi - Shuttle vom Kalterer See nach Naturns)
- 1 x kostenlose Edelbrandverkostung in der Hofbrennerei Castel Juval Unterortl (Mittwoch)
- 1 x kostenlose Weinverkostung im Weingut Falkenstein oder Unterortl (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.*

# FITNESSPROGRAMM

## **FREITAG, 17. MÄRZ 2023**

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa  
13:45 – 14:15 Uhr **Functional Fitness Workout** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik  
16:30 – 17:00 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea  
17:10 – 17:50 Uhr **LesMILLS Tone** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea  
17:55 – 18:40 Uhr **Piloxing** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

## **SAMSTAG, 18. MÄRZ 2023**

10:00 – 10:30 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik  
10:35 – 11:05 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik  
13:30 – 14:05 Uhr **TRX Strong** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik

## **SONNTAG, 19. MÄRZ 2023**

09:30 – 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Mon. - 2,99 J.) im Prokulus Piratenbad mit Andrea  
10:00 – 10:30 Uhr **Schnupperschwimmen** (3 - 4,99 J.) im Prokulus Hallenbad mit Andrea  
16:30 – 17:00 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea  
17:10 – 17:50 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea  
17:55 – 18:40 Uhr **Piloxing** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

## **MONTAG, 20. MÄRZ 2023**

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa  
16:30 – 17:00 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea  
17:10 – 17:50 Uhr **LesMILLS Tone** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea  
17:55 – 18:40 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

## **DIENSTAG, 21. MÄRZ 2023**

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa  
11:10 – 11:35 Uhr **Little Athletics** (5 - 6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea  
11:40 – 12:25 Uhr **Strong Nation (HIIT)** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea  
13:40 – 14:10 Uhr **TRX FIT** (Schlingentraining) im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik  
17:25 – 17:55 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea  
18:00 – 18:45 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

## **MITTWOCH, 22. MÄRZ 2023**

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa  
09:40 – 15:30 Uhr **Geführte Hauswanderung** (Treffpunkt an der Prokulus Rezeption)\*  
10:30 – 11:05 Uhr **Body Weight HIIT Training** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik  
11:15 – 11:45 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik  
13:40 – 14:10 Uhr **Functional Fitness Workout** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik  
16:30 – 17:00 Uhr **Aquagym** im Aquagarden mit Andrea  
17:10 – 17:50 Uhr **LesMILLS Tone** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea  
17:55 – 18:40 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

## **DONNERSTAG, 23. MÄRZ 2023**

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa  
08:30 – 12:00 Uhr **Geführte Eisbäder mit Atmung & Mindset** im Aquagarden adults only mit Patrik  
(buchbar an der Rezeption bis am Vorabend, Preis & Info an der Rezeption oder bei Coach Patrik)  
11:45 – 12:25 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** 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 – 18:45 Uhr **Piloxing** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

## **FREITAG, 24. MÄRZ 2023**

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa  
10:00 – 10:30 Uhr **Tabata Workout** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik  
15:00 – 15:30 Uhr **Schnupperschwimmen** (3 - 4,99 J.) im Prokulus Hallenbad mit Andrea  
15:30 – 16:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Mon. - 2,99 J.) im Prokulus Piratenbad 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 **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea  
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids Junior** (4 - 6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea

## **SAMSTAG, 25. MÄRZ 2023**

08:00 – 08:30 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik  
10:00 – 10:30 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, 22. MÄRZ**

### **WANDERUNG VON PARTSCHINS NACH VELLAU**

Wir starten um 09.45 Uhr und fahren mit Privatautos bis zur Talstation der Texelbahn in Partschins. Von dort wandern wir den Zielbach entlang hinauf zum Partschinser Waalweg, der uns hoch über Partschins bis zum Saxnerweg führt. Diesem folgen wir und kommen schließlich nach Vellau, wo wir das Panorama genießen können. Hier machen wir in der Jausenstation Gruberhof Mittagspause. Anschließend kehren wir zum Ausgangspunkt zurück.

Die Wanderung ist auch für Familien gut geeignet.

**Treffpunkt** 09.40 Uhr beim Hoteleingang

**Retour** ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** 400 m

**Gesamtzeit** ca. 4 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. 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, 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 Programm vom **20.03. bis 25.03.2023** 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.

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Fahrttechnik	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	E-MTB 323	Propain Trail Tour mit dem E-MTB	57 km	Schwer (S1 - S2)	▲ 1.000 m ▼ 1.000 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	25,00 €
	Genuss 101	Alles Burgen und Schlösser und a Glaserl Wein	33 km	Leicht ()	▲ 80 m ▼ 80 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 €
Dienstag	MTB 04	Offener Montagmittag 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
	MTB 0	Bike- Info bei der Ötzi Bike Academy im Ötzi Bike Shop Hauptstrasse 25	-	Leicht ()	-	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	Mittel (S1 - S2)	▲ 300 m ▼ 300 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Juri	25,00 €
Mittwoch	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
	Renntag 203	Renntag- Highlight Vinschgau	57 km	Mittel ()	▲ 450 m ▼ 450 m	11:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	25,00 €
	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
Donnerstag	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 Silbernagl	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 €
	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	Juri	25,00 €
Freitag	E-Bike 104	Genuss E-Bike Tour Kaiterer See - "Die schönsten Weindörfer Südtirols"	46 km	Leicht (leicht)	▲ 450 m ▼ 450 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Roman	10,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	Renntag 204	Renntag- Highlight Meran und Umgebung	65 km	Mittel ()	▲ 500 m ▼ 500 m	11:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	25,00 €
	MTB 31	Sonnenberg Panorama- Trail Tour	43 km	Schwer (S1 - S2)	▲ 1.000 m ▼ 1.000 m	09:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Juri	25,00 €
Samstag	E-MTB 310	Untervinschgauer Sonnenberg Tour mit E-MTB	44 km	Mittel (S0 - S1)	▲ 1.000 m ▼ 1.000 m	10:00 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Hannes Silbernagl	25,00 €
	E-MTB 313	E-Biketour zur Leiteralm	41 km	Leicht (S0)	▲ 1.150 m ▼ 1.150 m	10:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 €

