



# **DIE PROKULUS WOCHE**

17. OKTOBER – 23. OKTOBER 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](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** 07.30 - 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 - 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** 07.15 - 19.30 Uhr

## RUTSCHBAHNEN

### **REIFENRUTSCHE AQUAGARDEN**

11.00 - 18.30 Uhr

### **WELLENRUTSCHE AQUAGARDEN**

11.00 - 18.30 Uhr

### **ERLEBNISRUTSCHE PROKULUS FREIBAD**

10.30 - 12.30 Uhr und 13.00 - 18.00 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** 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, 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!

## AUFGÜSSE UND DUFTREISEN

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

Dienstag, Mittwoch, Freitag, Sonntag | 15.30 Uhr

### **AUFGUSS IN DER AQUAGARDEN OUTDOORSAUNA**

#### **Aufguss mit Peeling**

Donnerstag & Samstag | 15.30 Uhr

#### **Relax Aufguss**

Montag – Sonntag | 16.45 Uhr

#### **Klassischer Aufguss**

Montag – Sonntag | 18.00 Uhr

### **AUFGUSS IN DER TIROLER SCHWITZSTUBE IM SONNEN RESORT**

Mittwoch & Freitag | 17.00 Uhr

### **AUFGUSS IM SPA GARDEN IM PROKULUS STAMMHAUS**

Mittwoch & Freitag | 18.10 Uhr

### **10.00 UHR – RAFFEINER ORCHIDEEN WELT IN GARGAZON**

Die Rafffeiner Orchideenwelt bietet nicht nur Orchideenliebhabern eine Erlebniswelt zum Staunen und Entdecken, sondern auch Familien. Doch nicht nur die Einzigartigkeit der exotischen Schönheiten wird die Besucher faszinieren und die gesamte Struktur der Anlage für große Augen sorgen: In der Seenlandschaft versinkt der Besucher im Spiel von Farben der Koi Karpfen. Kindern wird auf unterschiedlichen Flächen Platz geboten, sich auszutoben und gleichzeitig können sie auf vielen Stationen spielerisch ihr Wissen über Orchideen, deren Wachstum und Vermehrung erlernen. Auch ein Blick in die Orchideenproduktion öffnet sich für alle Neugierigen, um die Kultur der aus der eigenen Produktion stammenden Schönheiten zu begutachten.

**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**

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](http://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](http://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](http://www.naturmuseum.it) | **Öffnungszeiten** Dienstag bis Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr

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

### **14.00 – 18.00 UHR – ERLEBNISBAHNHOF NATURNS**

Dort erwarten Sie: eine Garteneisenbahn, eine Mini-Dampflokomotive, 2 Postwagone der Rhätischen Bahn, eine nostalgische Draisinenfahrt. | **Wo?** Alter Bahnhof Schnalstal, in Staben

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

**08.00 – 13.00 UHR – GROSSER KIRCHTAGMARKT IN NATURNS**

**Wo?** am Rathausplatz und in der Rathausstraße mit einer großen Auswahl an heimischen Produkten, Bekleidung, Lederwaren, Speck, Käse u.v.m.

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

Besuch auf dem Biobauernhof mit Verkostung von hofeigenen Produkten | **Treffpunkt** Unser Frau | **Dauer** ca. 2 Stunden  
**Kosten** € 8,50 pro Person | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**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-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**

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

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**

**15.00 UHR – BIKE PARK – OFFENER NACHMITTAG AUF DEM TECHNIKTRAININGS-GELÄNDE 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 Infos von den professionellen Guides der Ötzi Bike Academy. | **Geöffnet** von 15.00 - 17.00 Uhr  
**Keine Anmeldung erforderlich**

**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.

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

Mit der Kellerei Kurtatsch. In den steilen Weinbergen von Kurtatsch werden auf nachhaltige Weise charaktervolle Weine produziert, welche ihre unterschiedlichen Standorte, ihr Terroir, bestmöglich widerspiegeln.  
**Frau Brunner wird Sie bei dieser Veranstaltung begleiten** | **Wichtig** Sie benötigen den Green Pass  
**Treffpunkt** um 20.50 Uhr beim Tourismusbüro Naturns | **Gemeinsame Fahrt** mit dem Shuttle zum Hofschank  
**Teilnahmegebühren** € 12,00 (Shuttle inkl.) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**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** Sie benötigen den Green Pass ab 12 Jahren (Geimpft, Genesen oder Getestet)  
**Kinder ab 12 Jahren benötigen einen negativen Test | Verbindliche Anmeldung bis heute Abend an der Rezeption**

**10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS- KASTELBELL- ALTE SÄGE/FREIBERG**

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie zum Parkplatz Alte Säge am Kastellbeller Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns | **Abfahrt** am Parkplatz Zentrum in Naturns und um 10.15 Uhr in Kastellbell  
**Kosten** € 10,00 für Erwachsene und € 8,00 für und Kinder (6 - 14 Jahre) | **Bike Mitnahme** € 4,00  
**Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

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

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“.  
**Wo?** am Birchberg in Plaus | **Anfahrt** von Naturns ca. 10 km | **Treffpunkt** direkt am Pirchhof am Birchberg oberhalb Plaus  
**Kosten** Erwachsene € 20,00 und Kinder (3-14 J.) € 10,00 und Kinder (0-2 J.) kostenlos (bitte vor Ort in bar bezahlen)  
**Dauer** ca. 3-4 Stunden (reine Gehzeit ca. 1,5 - 2 Stunden) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend 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**

**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 – SCHACHTEL(S)KETCHEREI – THEATERABEND DER VOLKSBUHNE NATURNS**

Mit Sketchen bunt gemischt | **Wo?** im Theatersaal in Naturns | **Kartenreservierung bei Schuhe Unterholzner**,  
Tel. 39 0473 667307 oder Mobil +39 335 6757609 | **Wichtig** Sie benötigen den Green Pass  
**Weitere Aufführungen** DO 21.10. (20:00 Uhr) + SA 23.10. (20:00 Uhr)

**09.00 UHR – FLOHMARKT AUF DEM RATHAUSPLATZ IN NATURNS**

**10.00 UHR – KLETTERN AM FAMILIENKLETTERSTEIG "KNOTT" AM NATURNER SONNENBERG**

**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 – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL/NÖRDERBERG**

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 – 17. RIESLINGTAGE NATURNS: WEINREISE VINSCHGAU**

Die Weinregion Vinschgau ist zwar noch ein Geheimtipp, etabliert sich bei den Weinkennern aber immer mehr. Die Weingüter Rebhof und Lehengut gewähren einen seltenen Blick hinter die Kulissen ihrer Betriebe. Abgerundet wird diese Weinreise mit einem Besuch im Vinschger Bauernladen | **Treffpunkt** Tourismusbüro Naturns | **Dauer** ca. 4 Stunden  
**Frau Brunner wird Sie bei dieser Veranstaltung begleiten** | **Wichtig** Sie benötigen den Green Pass  
**Teilnahmegebühren** € 20,00 (inkl. Shuttle) | **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. | **Kostenlose Teilnahme** mit der GuestCard  
**Dauer** ca. 45 Min. | **Treffpunkt** Tourismusbüro in Plaus | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**14.30 – 17.30 UHR – HERBST TÖRGGELEN IN NATURNS**

Traditionelles Törggelen am Dorfbrunnen im Zentrum von Naturns mit frisch gebratenen Kastanien, bäuerlichen Süßspeisen wie Krapfen und Kiachl, neuem Wein und Live-Musik.

**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**

**16.30 UHR – BIKE PARK NATURNS - KINDERNACHMITTAG AM TECHNIKTRAININGSGELÄNDE DER ÖTZI BIKE ACADEMY**

Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren (in Begleitung eines Elternteils) | **Dauer** 16.30 - 18.00 Uhr  
**Kosten** € 12,00 (bitte vor Ort in bar bezahlen) | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**17.00 – 19.00 UHR – WEINVERKOSTUNG IM HAUSEIGENEN WEINKELLER**

**Mindestteilnehmerzahl** 5 Personen | **Maximalteilnehmerzahl** 8 Personen | **Kostenbeitrag** € 20,00 pro Person  
**Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

### **10.00 UHR – E-BIKE-TOUR PASSEIERTAL**

Schöne Radtour mit herrlichem Ausblick auf den Meraner Talkessel

**Strecke** Naturns- Plaus- Rabland- Töll- Algund- St. Peter- Dorf Tirol- Riffian- Meran- Naturns

**Länge** 45 km | **Fahrzeit** 4 Stunden, jeweils 650 Höhenmeter im Auf- und Abstieg | **Start** beim Ötzi Bike Shop

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

### **10.00 UHR – BIKESHUTTLE VON NATURNS BIS 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** Sie benötigen den Green Pass ab 12 Jahren (Geimpft, Genesen oder Getestet)

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

### **10.00 UHR – KULTUR- UND KUNSTHISTORISCHER SPAZIERGANG DURCH NATURNS**

Bei dem kultur- und kunsthistorischen Erlebnisspaziergang durch Naturns erfahren Sie Wissenswertes und geschichtliche Hintergründe über Naturns „früher & heute“ | **Treffpunkt** beim Tourismusbüro Naturns | **Dauer** ca. 2 Stunden

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

### **10.00 UHR – KINDERSCHATZSUCHE DURCH NATURNS**

Begib dich auf die Suche nach dem großen Schatz! Eine Schnitzeljagd führt dich zu den verschiedenen Hinweisen – den ersten davon erhältst du bei uns im Tourismusbüro | **Wo** er dich wohl hinführt? | **Kostenlose Teilnahme** mit der GuestCard

**Keine Anmeldung erforderlich**

### **10.00 UHR – NATÜRLICH KNACKIG IN KASTELBELL**

Apfelführung durch die Apfelwiesen am Sonnhöfl-Demeterhof in Kastelbell. Spannende Erkundungstour durch die Apfelplantagen des Sonnhöfels mit anschließender Apfelverkostung. | **Treffpunkt** direkt am Sonnhöfl – Demeterhof

**Kostenlose Teilnahme** | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend 17.00 Uhr an der Rezeption**

### **10.30 UHR – LAMA SCHNUPPERN IN TABLAND**

Familien haben die Gelegenheit, sich mit den Lamas anzufreunden, sie zu führen, füttern, das weiche Fell zu streicheln und gemeinsam mit den kuscheligen Tieren einen kurzen Spaziergang zu machen

**Treffpunkt** Kirchplatz Tabland | **Dauer** ca. 1,5 Stunden | **Kosten** € 12,00 pro Person (Kleinkinder bis 2 Jahre frei)

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

### **15.30 UHR – 17. RIESLINGTAGE NATURNS: BERGW EINBAU IN NATURNS**

Weinführung mit Weinverkostung am Weingut Falkenstein. 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

**Frau Brunner wird Sie bei dieser Veranstaltung begleiten** | **Wichtig** Sie benötigen den Green Pass

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

### **19.00 UHR – 17. RIESLINGTAGE NATURNS: WINE & MUSIC MIT „SINCE 11“ IN NATURNS**

Neben Live-Musik erwartet Sie eine große Auswahl von Rieslingweinen aus internationalen Anbaugebieten.

**Wo?** in der „Bar Baumgärtner“ im Dorfzentrum von Naturns (Hauptstr. 43) | **Freier Eintritt**

**Wichtig** Sie benötigen den Green Pass für die Innenräume der Bar



**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.

**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** € 140,00 pro Person

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

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

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**

**14.00 UHR – GEFÜHRTE WANDERUNG AM "VIA VINUM VENOSTIS" MIT VERKOSTUNG AM WEINGUT LEHENGUT**

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 – 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**

**15.00 UHR – APFELLAND SÜDTIROL: APFELFÜHRUNG IN PLAUS**

**Treffpunkt** Tourismusbüro in Plaus | **Dauer** ca. 1,5 h | **Kostenlose Teilnahme** mit der GuestCard

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

**17.00 UHR – 17. RIESLINGTAGE NATURNS: WEINVERKOSTUNG IM PROKULUS**

Weinverkostung im Rahmen der Rieslingtage im hauseigenen Weinkeller.

**Teilnahmegebühren** € 17,00 pro Person | **Verbindliche Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**08.00 – 12.00 UHR – NATURNSEER BAUERNMARKT**

Kleiner, aber feiner Bauernmarkt mit frischen Produkten direkt vom Bauern | **Wo?** auf dem Burggräflerplatz in Naturns

**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

**SAAC-TRAININGSCAMP IN NATURNS**

2-tägiges Klettersteig-Camp. Die SAAC-Bergführer zeigen am Fels und in einem Theorieteil, worauf es beim Klettern in Puncto Sicherheit ankommt | **Nähere Infos** im Tourismusbüro Naturns

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

# FITNESSPROGRAMM

## **SONNTAG, 17. OKTOBER 2021**

- 15:45 – 16:15 Uhr **Aquagym** im Prokulus Hallenbad
- 16:25 – 16:55 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
- 17:00 – 17:40 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:45 – 18:30 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum
- 18:35 – 19:05 Uhr **Zumba Kids (7 – 9 J.)** im Aquagarden Gymnastikraum

## **MONTAG, 18. OKTOBER 2021**

- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt 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 **Fit Boxe Teenie (10 – 13 J.)** im Aquagarden Gymnastikraum

## **DIENSTAG, 19. OKTOBER 2021**

- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 09:15 – 09:40 Uhr **Little Athletics (5 – 6 J.)** im Aquagarden Gymnastikraum
- 09:45 – 10:10 Uhr **Power Kids (7 – 9 J.)** im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:00 – 15:30 Uhr **Geführte Hauswanderung** (Treffpunkt an der Prokulus Rezeption)\*
- 11:55 – 12:35 Uhr **Body Forming** im Aquagarden Gymnastikraum
- 13:30 – 14:10 Uhr **Functional Fitness Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:25 – 17:55 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
- 18:00 – 18:40 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
- 18:40 – 19:05 Uhr **Zumba Teenie (10 – 13 J.)** im Aquagarden Gymnastikraum

## **MITTWOCH, 20. OKTOBER 2021**

- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:30 – 11:10 Uhr **Calisthenics Park Workout** am Calisthenics Park
- 11:30 – 12:10 Uhr **Body Weight HIIT Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 13:30 – 14:05 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:10 – 17:40 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
- 17:45 – 18:30 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
- 18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids Junior (4 – 6 J.)** im Aquagarden Gymnastikraum

## **DONNERSTAG, 21. OKTOBER 2021**

- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 09:45 – 15:30 Uhr **Geführte Hauswanderung** (Treffpunkt an der Prokulus Rezeption)\*
- 11:55 – 12:40 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum
- 13:30 – 14:10 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum
- 17:25 – 17:55 Uhr **Aquagym** im Aquagarden
- 18:00 – 18:40 Uhr **Power Legs, Abs & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum
- 18:40 – 19:05 Uhr **Zumba Teenie (10 – 13 J.)** im Aquagarden Gymnastikraum

## **FREITAG, 22. OKTOBER 2021**

- 07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum
- 13:30 – 14:10 Uhr **Tabata Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
- 15:40 – 16:10 Uhr **Aquagym** im Prokulus Hallenbad
- 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 **Fit Boxe Teenie (10 – 13 J.)** im Aquagarden Gymnastikraum

## **SAMSTAG, 23. OKTOBER 2021**

- 09:30 – 10:10 Uhr **Functional Fitness Workout** im Aquagarden Gymnastikraum
- 10:20 – 10:55 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum
- 11:30 – 12:15 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum
- 12:20 – 12:50 Uhr **Aquagym** im Prokulus Hallenbad
- 13:30 – 14:10 Uhr **Body Weight HIIT Training** im Aquagarden Gymnastikraum

*\*Anmeldung innerhalb des Vorabends an der Rezeption erforderlich*

## SCHWIMMSCHULE

### SCHWIMMUNTERRICHT FÜR FOLGENDE SCHWIMMSTILE

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

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

#### **Brustschwimmen** (ab 5 Jahre)

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

#### **Kraul- und Rückenkraultschwimmen** (ab 7 Jahre)

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

#### **Kosten Einzelunterricht**

€ 22,00/30 Minuten

€ 28,00/45 Minuten

€ 34,00/60 Minuten

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

#### **Kosten Gruppenkurs 1 – Wassergewöhnung (3 - 5 Jahre)**

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

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

#### **Kosten Gruppenkurs 2 – Brustschwimmen (ab 5 Jahre)**

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

bei 2 Kindern € 90,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.

bei 3 Kindern € 64,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.

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

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

bei 2 Kindern € 92,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.

bei 3 Kindern € 66,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.

#### **Babyschwimmen Einzelunterricht (3 Monate - 2,99 Jahre)**

1 Baby € 20,00 zu 30 Minuten

2 Babys € 13,00 pro Baby zu 30 Minuten

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

## HAUSWANDERUNGEN

### **DIENSTAG, 19. OKTOBER 2021**

#### **WANDERN AM STABENER & TSCHARSER WAALWEG**

Wir treffen uns um 10.00 Uhr und fahren mit den Privatautos nach Staben. Von dort steigen wir auf zum Stabener Waalweg, dem folgen wir bis zum Gasthof Himmelreich. Von dort steigen wir über den Kakteenweg hinauf zum Tscharser Waalweg und kommen dann nach Juval. Dort machen wir am Sonnenhof Mittagspause und steigen dann nach Staben wieder ab und kehren nach Naturns zurück.

**Treffpunkt** 10.00 Uhr beim Hoteleingang

**Retour** ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** 300 m

**Gesamtzeit** ca. 3 Stunden

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

### **DONNERSTAG, 21. OKTOBER 2021**

#### **VON KATHARINABERG NACH UNTERSTELL**

Wir starten um 09.45 Uhr und fahren mit dem öffentlichen Bus nach Katharinaberg ins Schnalstal. Von dort wandern wir über den Meraner Höhenweg bis zum Gasthof Lint, wo wir Mittagspause machen und die Aussicht genießen. Danach steigen wir nach Unterstell ab und fahren mit der Seilbahn nach Naturns zurück.

Die Wanderung ist auch für Familien gut geeignet.

**Treffpunkt** 09.45 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 18.10. bis 24.10.2021

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	MTB 46	Vinschger Tal Trailtour	50 km	▲ 900 m ▼ 900 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	20,00 €
	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	25,00 €
	Genuss 101	Alles Burgen und Schlösser und a Glaserl Wein	33 km	▲ 80 m ▼ 80 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Roman	5,00 €
	MTB 04	Offener Montagmittag am Techniktrainingsgelände mit Bikeinfos zu Touren und Programm	1 km	▲ 10 m ▼ 10 m	15:00 Uhr	17:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
	MTB 0	Bike-Info bei der Ötzi Bike Academy im Ötzi Bike Shop Hauptstrasse 25	-	-	17:00 Uhr	17:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
Dienstag	MTB 02	Techniktraining Advanced im Techniktrainingsgelände der Ötzi Bike Academy	20 km	▲ 300 m ▼ 300 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	25,00 €
	Rennrad 203	Rennrad-Highlight Vinschgau	57 km	▲ 600 m ▼ 600 m	11:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	E-MTB 312	E-MTB Trailtour Nörderberg	34 km	▲ 1.200 m ▼ 1.200 m	11:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	20,00 €
Mittwoch	MTB 31	Sonnenberg Panorama-Trail Tour	34 km	▲ 750 m ▼ 750 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Florian	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle
	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	25,00 €
Donnerstag	E-MTB 310	Untervinschgauer Sonnenberg Tour mit E-MTB	44 km	▲ 1.000 m ▼ 1.000 m	10:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 €
	MTB 05	Kids-Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	1 km	▲ 20 m ▼ 20 m	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	12,00 €
	E-MTB 06	Techniktraining Advanced mit dem E-Mountainbike	25 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	25,00 €
	E-Bike 109	E-Bike Tour Passeiertal	45 km	▲ 650 m ▼ 650 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Roman	5,00 €
	Rennrad 204	Rennrad-Highlight Meran und Umgebung	65 km	▲ 600 m ▼ 600 m	11:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	MTB 45	Trailtour light am Nörderberg - Family Trailtour	13 km	▲ 200 m ▼ 1.200 m	12:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	20,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
Freitag	MTB 43	Burggrafen Trails	28 km	▲ 800 m ▼ 800 m	10:00 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Florian	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
	E-MTB 44	Burggrafen Trails Panorama E-MTB Tour	35 km	▲ 900 m ▼ 900 m	10:00 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Samstag	MTB 41	2 Berge Trailtour	38 km	▲ 850 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Franz	20,00 € + 12,00 € Bikeshuttle