

WOCHENPROGRAMM

prokulus
★★★★ Superior

09. AUGUST – 15. AUGUST

HERZLICH WILLKOMMEN

Wir freuen uns Sie bei uns im Prokulus zu verwöhnen und wünschen einen schönen Aufenthalt.

ESSENSZEITEN

- 07:30 Kaffee für Frühschwimmer | Aquagarden Hallenbad
- 07:30 – 10:30 Frühstücksbuffet
- 12:00 – 13:00 Mittagskarte (nicht in der ¾ Gourmetpension inklusive)
- 13:30 – 16:30 Nachmittagsbuffet (warme Gerichte bis 16:00 Uhr)
- 19:00 – 20:30 Abendessen

ÖFFNUNGSZEITEN

- 07:00 – 19:00 Sportpool | Aquagarden
- 07:30 – 19:00 Wasserwelten | Aquagarden
- 07:30 – 20:30 Wasserwelten | Stammhaus
- 07:30 – 19:00 Relaxzonen | Stammhaus | Aquagarden
- 11:00 – 19:00 Saunalandschaft | adults only | Familiensauna | Aquagarden
- 16:00 – 19:00 Saunalandschaft | adults only | Spa Garden | Stammhaus
- 07:00 – 19:30 Fitness- & Gymnastikraum | Aquagarden
- 08:00 – 23:00 Playpark | Aquagarden
- 09:00 – 19:00 Spa Garden Beauty | Stammhaus
- 10:00 – 21:00 Kinderclub | Stammhaus | Montag-Freitag
- 16:00 – 21:00 Kinderclub | Stammhaus | Samstag-Sonntag

RUTSCHBAHNEN

- 11:00 – 18:00 Erlebnistrutsche | Stammhaus Freibad
- 11:00 – 13:00 | 15:00 – 18:00 Reifenrutsche | Aquagarden
- 11:00 – 18:00 Wellenrutsche | Aquagarden

Änderungen vorbehalten

POOLBAR (nur im Sommer geöffnet)

- 13:00 – 18:30 Poolbar | Aquagarden | Montag-Dienstag
- 11:00 – 18:30 Poolbar | Aquagarden | Mittwoch-Sonntag

Änderungen vorbehalten

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.

SPA GARDEN BEAUTY | STAMMHAUS

Verwöhnen Sie Ihren Körper mit Beautybehandlungen und ganzheitlichen Schönheitsprogrammen. 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.

FITNESS- & GYMNASTIKRAUM | AQUAGARDEN

Unser Fitness- und Gymnastikraum sind auf 250 m² mit hochwertigen Technogym Cardiogeräten, Kraftmaschinen und Kurzhanteln ausgestattet.
Benutzung der Geräte auf eigene Gefahr | Zutritt ab 16 Jahren

WASSERWELTEN | STAMMHAUS

Hallenbad und separates Kinderhallenbad mit Piratenschiff, Wasserspielen und Babybecken, Freibad und 50m Riesenrutsche, Sprudelpilz, Hot-Whirlpool, großzügiger Liegebereich.

WASSERWELTEN | AQUAGARDEN

In- und Outdoor Infinity-Pool mit Schwimmschleuse, 25m Sportbecken (nur für Erwachsene und „Schwimmer“), Solebecken mit Sprudelliegen (für Ruhesuchende), Jugendpool, Kinderhallenbad mit Wikingerschiff und Wasserattraktionen, 70m Reifenrutsche und 30m Outdoor-Wellenrutsche.

SAUNALANDSCHAFT | ADULTS ONLY | SPA GARDEN | STAMMHAUS

Bio Sauna, finnische Sauna, Dampfbad, Eisbrunnen, Relax- und Ruheräume, Tauchbecken, Private Spa & Sauna (gegen Aufpreis).

SAUNALANDSCHAFT | ADULTS ONLY | FAMILIENSAUNA | AQUAGARDEN

Infrarot-Sole-Kabine, Bio Sauna, Tauchbecken, Finnische Outdoor Sauna, Dampfsauna, Finnische Event Sauna, Erlebnisduschen, Kneippbecken, Eisbrunnen, Sole- und Relax-Whirlpool. Familien-Textilsauna mit Ruhebereich im Kinderhallenbad (Erdgeschoss).

WICHTIG! Alle Saunen (im adults only Bereich) sind aus hygienischen Gründen textilfreie Zone. Wir bitten Sie ein Handtuch auf die Bank zu legen. Keinen Schweiß aufs Holz!

FAHRRADVERLEIH

Kostenloser Bikeverleih (Helme und Schlüssel erhalten Sie an der Rezeption)

Trekking Räder – Damen/Herren mit/ohne Kindersitzvorrichtung/Anhänger

Mountainbike Erwachsene – Größe S – M – L – XL

Kinderräder – 16 Zoll, 20 Zoll, 24 Zoll, 26 Zoll

E-Mountain- und Citybikes für Erwachsene und E-Bikes für Kinder

€ 20,00 pro Tag | Vorreservierung an der Rezeption erforderlich

TÄGLICH GEFÜHRTE BIKETOUREN DER ÖTZI BIKE ACADEMY

Das Programm mit genauer Beschreibung finden Sie in der Bikemappe an der Rezeption.

Anmeldung innerhalb des Vorabends 21:00 Uhr an der Rezeption

SCHWIMMSCHULE

Mit unserer diplomierten Schwimmlehrerin Andrea

[Italienischer Schwimmverband FIN]

Einzelunterricht pro Kind/Erwachsene | € 25,00 [30 Min.] | € 34,00 [45 Min.]

Geschwister [ein Kind unter 3 J., zweites Kind ab 4 J.] | € 36,00 [45 Min.]

Geschwister [ab 4 Jahren] | € 45,00 [60 Min.]

Babyschwimmen [3 Mon. – 2 J.] € 20,00 [30 Min.] | 2 Babys € 26,00 [30 Min.]

Anmeldung an der Rezeption. Bitte Schwimmflügel mitbringen.

ATTRAKTIONEN | STAMMHAUS | AGUAGARDEN

Playpark im Aquagarden mit Ninja Warrior Parcours, ValoJump, Multiball, CycloBeat, Indoor Minigolf (gegen Gebühr).

Bowling im Stammhaus mit Anmeldung an der Rezeption gegen Gebühr.

Boulderwand für Einsteiger und für Fortgeschrittene im Aquagarden (Boulderschuhe zum Verleih an der Rezeption).

Calisthenics Park- Outdoor-Fitness pur im Aquagarden.

Eisbad – die natürliche Immun- & Energiekur mit Coaching im Aquagarden (gegen Gebühr und Anmeldung erforderlich).

Kryotherapie & Kältekammer – die modernste Form der Kälteanwendung mit Coaching im Aquagarden (gegen Gebühr und Anmeldung erforderlich).

KOSTENLOSES W-LAN

Verbinden Sie sich mit dem Internet Prokulus und geben Sie das Passwort **Prokulus20** ein.

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

SONNTAG 09/08

FITNESS	08:00 – 08:30	Pilates Aquagarden Gymnastikraum mit Elisa
	08:40 – 09:10	Full Body Workout Aquagarden Gymnastikraum Elisa
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Relax Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

MONTAG 10/08

FITNESS	07:55 – 08:55	Yoga Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
	10:15 – 10:45	Power Legs, Abs & Glutes Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	15:40 – 16:10	Aquagym Prokulus Freibad mit Andrea
	16:20 – 16:50	Aquagym Aquagarden mit Andrea
	17:00 – 17:45	Strong Nation (HIIT) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	17:50 – 18:30	Fit Boxe Erwachsene Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	18:35 – 19:00	Fit Boxe Teenie (10-13 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Relax Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	20:30	Musikabend im Prokulus

* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich

*Ausflüge und Veranstaltungen in Naturns und Umgebung
finden Sie online unter dem Menüpunkt „Events in Naturns“ und auf den letzten Seiten*

DIENSTAG 11/08

FITNESS	07:55 – 08:55	Yoga Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
	09:50 – 10:15	Little Athletics (5-6 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	10:20 – 10:45	Power Kids (7-9 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	11:50 – 12:20	Power Legs, Abs & Glutes Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	16:20 – 16:50	Aquagym Aquagarden mit Andrea
	17:00 – 17:40	LesMILLS Tone Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	17:45 – 18:30	Zumba Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	18:35 – 19:00	Zumba Teenie (10-13 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Peeling Aufguss LumiSonar Dampfbad Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

MITTWOCH 12/08

FITNESS	07:55 – 08:55	Yoga Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
	09:30 – 15:00	Geführte Hauswanderung im Schnalstal mit Walter *
	10:20 – 10:45	Zumba Teenie (10-13 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	12:00 – 13:40	Kältekammer Aquagarden mit Coaching (ca. 20 Min. pro Einheit, gegen Gebühr) *
	16:20 – 16:50	Aquagym Aquagarden mit Andrea
	17:00 – 17:45	Strong Nation (HIIT) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	17:50 – 18:30	Fit Boxe Erwachsene Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	18:35 – 19:00	Fit Boxe Teenie (10-13 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Relax Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich

*Ausflüge und Veranstaltungen in Naturns und Umgebung
finden Sie online unter dem Menüpunkt „Events in Naturns“ und auf den letzten Seiten*

DONNERSTAG 13/08

FITNESS	07:55 – 08:55	Yoga Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
	08:30 – 11:30	Geführtes Eisbad Aquagarden mit Patrik (ca. 45 Min. pro Einheit, gegen Gebühr) *
	11:50 – 12:30	LesMILLS Tone Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	12:00 – 13:40	Kältekammer Aquagarden mit Coaching (ca. 20 Min. pro Einheit, gegen Gebühr) *
	16:00 – 16:30	Aquagym Prokulus Freibad mit Andrea
	16:40 – 17:10	Aquagym Aquagarden mit Andrea
	17:20 – 17:50	Power Legs, Abs & Glutes Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	17:55 – 18:35	Piloxing Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	18:35 – 19:00	Zumba Kids (7-9 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Relax Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	17:30	„The greatest Showman“ Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

FREITAG 14/08

FITNESS	16:20 – 16:50	Aquagym Aquagarden mit Andrea
	17:00 – 17:40	LesMILLS Tone Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	17:45 – 18:30	Zumba Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	18:35 – 19:00	Zumba Kids jr. (4-6 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Peeling Aufguss LumiSonar Dampfbad Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

SAMSTAG 15/08

FITNESS	08:00 – 08:30	Core Stability Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
	10:30 – 12:10	Kältekammer Aquagarden mit Coaching (ca. 20 Min. pro Einheit, gegen Gebühr) *
	12:30 – 13:00	TRX-Workout Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
	13:05 – 13:35	Faszien Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Relax Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	17:00 – 19:00	Weinverkostung im hauseigenen Weinkeller *

* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich

AUSFLÜGE, VERANSTALTUNGEN UND EVENTS IN NATURNS UND UMGEBUNG

SONNTAG, 09/08

Erlebnisbahnhof Naturns beim alten Bahnhof „Schnalsthal“ in Staben. Dort erwarten Sie: eine Garteneisenbahn, eine Mini-Dampflokomotive, 2 Postwagone der Rhätischen Bahn, eine nostalgische Draisinenfahrt. **Geöffnet:** 14:00-18:00 Uhr

MONTAG, 10/08

Panoramawanderung Tabland. Begleiten Sie uns auf dem Hinzlweg – ein Erlebnis für Körper, Geist und Herz. Entdecken Sie die faszinierende Landschaft von Naturns/Tabland. **Dauer:** ca. 3 Std. – 250 hm **Treffpunkt:** 10:30 Uhr Kirchplatz Tabland **Kosten:** 4,00€ (ab 6 Jahren) **A***

Shuttle Naturns-Kreuzbrünnl (Nörderberg)-Naturns. Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturnser Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns. **Abfahrt Naturns:** 09:30 Uhr, Bushaltestelle Zentrum/Rathaus **Rückfahrt von Kreuzbrünnl:** 16:30 Uhr **Bike-Mitnahme** +5,00€ pro Bike **Kosten pro Fahrt:** 15,00€ für Erwachsene und 8,00€ für Kinder (6-14 J.) **A***

Shuttle Pfossental. Ein Shuttledienst bringt Sie bequem von Naturns zum Parkplatz Vorderkaser. Von dort aus können Sie das reizvolle Pfossental erwandern. Keine Fahrrad-Mitnahme! **Abfahrt in Naturns:** 09:30 Uhr **Abfahrt Pfossental/Vorderkaser:** 16:00 Uhr **Kosten pro Fahrt:** 15,00€ für Erwachsene und 8,00€ für Kinder (6-14 Jahre) **A***

Zwischen Apfelduft & Weingenuss: Die Radgenusstour rund um Naturns.

Strecke: Naturns-Plaus-Rabland-Töll-Naturns-Kastelbell-Naturns. **Länge** 38 km, **Fahrzeit** 4 Std., 80 hm **Treffpunkt:** 10:00 Uhr beim Ötzi-Bike-Shop **Kosten:** 15,00€ pro Person **A***

Bike Park – Offener Nachmittag auf dem Techniktrainingsgelände der Ötzi-Bike-Academy, geöffnet von 15:00-17:00 Uhr. Nutzen Sie den Parcours um Ihre Technik zu verbessern und mehr Sicherheit am Bike zu erlangen. **Infos:** Ötzi Bike Academy, Tel. +39 347 1300926

Bikeshuttle vom Kalterer See nach Naturns. Fahren Sie mit Ihrem Fahrrad von Naturns über Meran, durch das herrliche Etschtal bis zum Kalterer See im Süden Südtirols. Ein Shuttle bringt Sie mit Ihrem Fahrrad wieder nach Naturns. **Treffpunkt:** Busparkplatz am Kalterer See, Nähe Lido **Abfahrt:** 16:30 Uhr **Kosten:** 26,00€ für Erwachsene, 17,00€ für Kinder (6-14 J.) **A***

A* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption oder ONLINE auf www.naturns.it

Mehr finden Sie online unter dem Menüpunkt „Events in Naturns“

DIENSTAG, 11/08

Bikeshuttle von Naturns nach Glurns oder Graun am Reschensee. Ein Bus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad nach Glurns oder nach Graun. Sie radeln entlang des Vinschger Radweges zurück nach Naturns. **Treffpunkt:** 09:15 Uhr, Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang

Abfahrt: 09:30 Uhr **Kosten:** bis nach Glurns: Erwachsene 20,00€, Kinder (6-14 J.) 12,00€ bis nach Graun: Erwachsene 26,00€, Kinder (6-14 J.) 17,00€ **A***

Shuttle Naturns-Schartegg (Nörderberg)-Naturns. Ein Shuttle bringt Sie zum Parkplatz Schartegg (1.490 m), Ausgangspunkt für Wanderungen oder Biketouren.

Abfahrt in Naturns: 09:30 Uhr, Bushaltestelle Zentrum/Rathaus

Rückfahrt von Schartegg nach Naturns: 16:30 Uhr **Bike-Mitnahme** +5,00€ pro Bike

Kosten pro Fahrt: Erwachsene 15,00€ und Kinder (6-14 J) 8,00€ **A***

Auf Müllers Spuren – vom Korn zum Mehl. Bei der ca. 30-min. Wanderung zur Runster Mühle werden spannende Geschichten und Sagen von Naturns erzählt. Geeignet für Familien mit Kindern ab 7 Jahren. **Start:** 09:30 Uhr Tourismusbüro Naturns **Rückkehr:** ca. 11:30 Uhr **Kostenlose Teilnahme A***

Lama-Erlebnis-Tag „Lamas, Berge & Natur“ am Birchberg in Plaus. Ein Blick hinter die Kulissen, wo ihr alles über Haltung, Aufzucht und Wollverarbeitung erfahrt. Anschl. gemütliche Lama- und Alpaka-Tour. Hunde nicht erlaubt! **Anfahrt von Naturns:** 10 km **Treffpunkt:** 10:00 Uhr, direkt beim Pirchhof am Birchberg oberhalb Plaus **Dauer:** ca. 3,5 Std. **Kosten:** Kinder (0-2 J.) kostenlos, Kinder (3-12 J.) 17,50€, Erwachsene & Jugendliche ab 13 Jahre 27,50€ **A***

„Apfeland Südtirol“: Apfelführung in Plaus. Unsere Apfel-Sommeliere Anja lädt Sie zum Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes Auenheim mit anschließender Apfelverkostung ein. **Start:** 10:00 Uhr Tourismusbüro in Plaus **Dauer:** ca. 2 Std. **Kosten:** 8,00€ (ab 15 Jahren) **A***

Kräuterwanderung am Tscharser Nörderberg. Unter der fachkundigen Leitung von Martina, Kräuterpädagogin, entdecken Sie die Schätze der Natur. **Treffpunkt:** 11:30 Uhr Bushaltestelle Zentrum/Rathaus **Dauer:** ca. 5 Std. (reine Gehzeit ca. 2 Std) **Kosten:** 30,00€ für Erwachsene und 20,00€ für Kinder (6-14 Jahre) inklusive Shuttle **A***

A* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption oder ONLINE auf www.naturns.it

Mehr finden Sie online unter dem Menüpunkt „Events in Naturns“

MITTWOCH, 12/08

Shuttle Pfossental. Ein Shuttledienst bringt Sie bequem von Naturns zum Parkplatz Vorderkaser. Von dort aus können Sie das reizvolle Pfossental erwandern. Keine Fahrrad-Mitnahme!

Abfahrt in Naturns: 09:30 Uhr **Abfahrt Pfossental/Vorderkaser:** 16:00 Uhr

Kosten pro Fahrt: 15,00€ für Erwachsene und 8,00€ für Kinder (6-14 Jahre) **A***

Shuttle Naturns-Kreuzbrünnl (Nörderberg)-Naturns. Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturnser Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns. **Abfahrt Naturns:** 09:30 Uhr, Bushaltestelle Zentrum/Rathaus

Rückfahrt von Kreuzbrünnl: 16:30 Uhr **Bike-Mitnahme** +5,00€ pro Bike

Kosten pro Fahrt: 15,00€ für Erwachsene und 8,00€ für Kinder (6-14 J.) **A***

Bikeshuttle von Naturns nach Glurns oder Graun am Reschensee. Ein Bus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad nach Glurns oder nach Graun. Sie radeln entlang des Vinschger Radweges zurück nach Naturns. **Treffpunkt:** 09:15 Uhr, Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang

Abfahrt: 09:30 Uhr **Kosten:** bis nach Glurns: Erwachsene 20,00€, Kinder (6-14 J.) 12,00€ bis nach Graun: Erwachsene 26,00€, Kinder (6-14 J.) 17,00€ **A***

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 Wandmalerei und seine Sinnsprüche. Weiters besuchen Sie die Kirche zur Hl. Monika. **Dauer:** ca. 1 Std. **Treffpunkt:** 10:30 Uhr

Tourismusbüro Plaus **Teilnahme:** kostenlos **A***

Daksys Kreativwerkstatt im Naturparkhaus Texelgruppe (basteln mit Recycling- und Naturmaterialien). **Treffpunkt:** 15:00 Uhr Naturparkhaus Texelgruppe **Teilnahme:** kostenlos **A***

A* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption oder ONLINE auf www.naturns.it

Mehr finden Sie online unter dem Menüpunkt „Events in Naturns“

DONNERSTAG, 13/08

Bikeshuttle von Naturns nach Glurns oder Graun am Reschensee. Ein Bus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad nach Glurns oder nach Graun. Sie radeln entlang des Vinschger Radweges zurück nach Naturns. **Treffpunkt:** 09:15 Uhr, Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang

Abfahrt: 09:30 Uhr **Kosten:** bis nach Glurns: Erwachsene 20,00€, Kinder (6-14 J.) 12,00€ bis nach Graun: Erwachsene 26,00€, Kinder (6-14 J.) 17,00€ **A***

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 erhältet ihr im Tourismusbüro. **Zeitraum:** 09:30 – 12:00 Uhr **Dauer:** ca. 2 Std. **Kostenlos**

Kraxln & Äktschn: Kinderklettern in der Rockarena Meran. Großer Kletterspaß für Kinder & Jugendliche zwischen 6-14 Jahren im Innen- und Außenbereich, begleitet von professionellen Kletterlehrern. **Mitzubringen sind:** FlipFlop/Sandalen **Zeitraum:** 09:30-12:00 Uhr **Teilnahmegebühr:** 12,00€ pro Kind (inkl. Ausrüstung, ist in der Rockarena an den betreuenden Kletterlehrer zu zahlen) **A***

Thermalwasser-Wanderung am Juvaler Burghügel. Diese Wanderung verspricht atemberaubende Landschaften, Einblicke in die Geschichte der Waalwege, der Steppenvegetation am Sonnenberg und des Thermalwassers von Bad Kochenmoos. **Dauer:** ca. 4 Std.

Treffpunkt: 09:40 Uhr Vinschger Bauernladen **Kosten:** 12,00€ (ab 6 Jahre) inkl. Juval Shuttle **A***

Klettern am Klettersteig "Knott" am Naturnser Sonnenberg. Sicheres Klettersteiggehen in Begleitung eines Bergführers. **Teilnehmer:** bis zu 6 Pers. pro Einheit (10:00-12:00, 12:30-14:30, 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:** 49,00€ Kinder (7-13 J.) und 59,00€ Erwachsene inkl. technische Ausrüstung und Seilbahn-Ticket **A***

Bergweinbau in Naturns: Besuch am Weingut Castel Juval Unterortl. Bei einem Rundgang durch den Weinberg erfahren Sie vom Winzer viel Wissenswertes über das Weingut und über die Besonderheiten des Weinbaus in Südtirol. **Treffpunkt:** 15:30 Uhr beim Weingut

Teilnahmegebühr: 21,00€ p.P. **A***

Bikeshuttle vom Kalterer See nach Naturns. Fahren Sie mit Ihrem Fahrrad von Naturns über Meran, durch das herrliche Etschtal bis zum Kalterer See im Süden Südtirols. Ein Shuttle bringt Sie mit Ihrem Fahrrad wieder nach Naturns. **Treffpunkt:** Busparkplatz am Kalterer See, Nähe Lido **Abfahrt:** 16:30 Uhr **Kosten:** 26,00€ für Erwachsene, 17,00€ für Kinder (6-14 J.) **A***

A* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption oder ONLINE auf www.naturns.it

Mehr finden Sie online unter dem Menüpunkt „Events in Naturns“

FREITAG, 14/08

Freitagsmarkt in Meran. Großer Wochenmarkt mit zahlreichen Ständen in der Nähe des Meraner Bahnhofs. **Geöffnet:** 08:00-13:00 Uhr

Shuttle Naturns-Kreuzbrünnl (Nörderberg)-Naturns. Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturnser Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns. **Abfahrt Naturns:** 09:30 Uhr, Bushaltestelle Zentrum/Rathaus
Rückfahrt von Kreuzbrünnl: 16:30 Uhr **Bike-Mitnahme** +5,00€ pro Bike
Kosten pro Fahrt: 15,00€ für Erwachsene und 8,00€ für Kinder (6-14 J.) **A***

Kraxln & Äktschn: Kinderklettern in der Rockarena Meran. Großer Kletterspaß für Kinder & Jugendliche zwischen 6-14 Jahren im Innen- und Außenbereich, begleitet von professionellen Kletterlehrern. **Mitzubringen sind:** FlipFlop/Sandalen **Zeitraum:** 09:30-12:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 12,00€ pro Kind (inkl. Ausrüstung, ist in der Rockarena an den betreuenden Kletterlehrer zu zahlen) **A***

Lama-Erlebnis-Tag „Lamas, Berge & Natur“ am Birchberg in Plaus. Ein Blick hinter die Kulissen, wo ihr alles über Haltung, Aufzucht und Wollverarbeitung erfahrt. Anschl. gemütliche Lama- und Alpaka-Tour. Hunde nicht erlaubt! **Anfahrt von Naturns:** 10 km **Treffpunkt:** 10:00 Uhr, direkt beim Pirchhof am Birchberg oberhalb Plaus **Dauer:** ca. 3,5 Std. **Kosten:** Kinder (0-2 J.) kostenlos, Kinder (3-12 J.) 17,50€, Erwachsene & Jugendliche ab 13 Jahre 27,50€ **A***

Bikeshuttle St. Martin/Passeiertal-Meran-Naturns. Fahren Sie mit Ihrem Fahrrad von Naturns nach Meran und auf dem Passeirer Radweg entlang der Passer bis nach St. Leonhard. Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad wieder zurück nach Naturns.
Treffpunkt: 16:30 Uhr, St. Martin beim Tennisplatz/Spielplatz
Kosten: 24,00€ für Erwachsene und 17,00€ für Kinder (6-14 J.)
Zustieg auch in Meran möglich. Kosten: 15,00€ für Erwachsene, 10,00€ für Kinder (6-14 J.)
Treffpunkt: 16:55 Uhr, Kreisverkehr Bahnhof Radverleih Papin Sport **A***

SAMSTAG, 15/08 – FERRAGOSTO (FEIERTAG)

Naturnser Bauernmarkt auf dem Burggräfler Platz, mit frischen Produkten direkt vom Bauern.
Geöffnet: von 08:00 bis ca. 12:00 Uhr

Wochenmarkt in Naturns, am Rathausplatz mit einer großen Auswahl an heimischen Produkten, Bekleidung, Schuhe und Lederwaren, Käse, Speck, Obst und Gemüse u.v.m.
Geöffnet: von 08:00 bis ca. 13:00 Uhr

Shuttle Naturns-Schartegg (Nörderberg)-Naturns. Ein Shuttle bringt Sie zum Parkplatz Schartegg (1.490 m), Ausgangspunkt für Wanderungen oder Biketouren.
Abfahrt in Naturns: 09:30 Uhr, Bushaltestelle Zentrum/Rathaus
Rückfahrt von Schartegg nach Naturns: 16:30 Uhr **Bike-Mitnahme** +5,00€ pro Bike
Kosten pro Fahrt: Erwachsene 15,00€ und Kinder (6-14 J) 8,00€ **A***

A* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption oder ONLINE auf www.naturns.it

EVENTS IN NATURNS UND UMGEBUNG

SONNTAG, 09/08

TSCHERMS I Musikfest der Musikkapelle Tschermers auf dem Freizeitgelände.

Uhrzeit: 10:00-18:00 Uhr

DORF TIROL I Konzert der Musikkapelle St. Georgen auf dem Festplatz. **Beginn:** 21:00 Uhr

MERAN I Haflinger Galopprennen auf dem Pferderennplatz Meran.

Uhrzeit: 15:30 Uhr bis 19:00 Uhr

KASTELBELL-TSCHARS I Bahnhofsfestl der Freiwilligen Feuerwehr Kastelbell am Bahnhof.

Uhrzeit: 11:00-20:00 Uhr

KORTSCH I Fest der freiwilligen Feuerwehr im Gerätehaus. **Beginn:** 10:00 Uhr

MONTAG, 10/08

DORF TIROL I „Tiroler Abendrot“- Abendshopping im Dorfzentrum.

Uhrzeit: 20:00 Uhr bis 23:00 Uhr

DIENSTAG, 11/08

NATURNS I Bücherflohmarkt im Saal der Bibliothek Naturns; Zeitraum: 05.-21.08.2026 während der Öffnungszeiten der Bibliothek

NATURNS I Naturns lacht! Julian Button (D) in der Freilichtarena Naturns. **Uhrzeit:** 21:00 Uhr

ALGUND I Dorflinger Kirchtag - Traditionelles Kirchweihfest bei der Alten Pfarrkirche.

Uhrzeit: 17:00 Uhr bis 00:00 Uhr

SCHLANDERS I Schlandersburger Sommerabende im Hof der Schlandersburg „Sommernachtszauber mit dem Duo Margot“. **Uhrzeit:** 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr

SCHNALSTAL-KARTHAUS I Ein Einblick in eine alte Tradition. Schnalser Goaßlschnöller und drei junge Ziehharmonikaspieler. **Uhrzeit:** 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr

MITTWOCH, 12/08

NATURNS I Kinderlachen: Julian Button (D) in der Freilichtarena Naturns. **Uhrzeit:** 17:30 Uhr

NATURNS I Beat on the street mit „Slow Down“ auf dem Burggräfler Platz.

Uhrzeit: ab 20:00 Uhr

SCHENNA I Sommerabend mit „Black Peter“ am Raiffeisenplatz. **Uhrzeit:** 20:00 bis 23:00 Uhr,
Geschäfte offen von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr, Dorfmarktl bis 22:00 Uhr

SCHLANDERS I Abendauftritt der Schuhplattler Prad im Plawennpark.

Uhrzeit: 20:30 Uhr bis 21:30 Uhr

KASTELBELL TSCHARS I Konzert mit dem Ensemble „Windkraft“ auf Schloss Kastelbell.

Anmeldung erforderlich: +39 0473 624193 **Uhrzeit:** 20:30 Uhr bis 23:00 Uhr

SCHNALSTAL-KURZRAS I Abendkonzert der Musikkapelle Schnals an der Talstation Kurzras.

Uhrzeit: 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr

DONNERSTAG, 13/08

PARTSCHINS I Abendkonzert der Musikkapelle Partschins im Widum-Garten, Haus der
Dorfgemeinschaft. **Uhrzeit:** 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr

LANA I Langer Donnerstag in der Fußgängerzone am Gries. **Uhrzeit:** 19:00 Uhr bis 23:00 Uhr

SCHENNA I Konzert der Musikkapelle St. Pankraz am Raiffeisenplatz.

Uhrzeit: 20:30 Uhr bis 21:30 Uhr

MERAN I Midsummer Night 2026: Mengon Mania am Thermenplatz.

Uhrzeit: 21:00 Uhr bis 23:00 Uhr

FREITAG, 14/08

NATURNS I Naturns lacht! Jashgawronsky Brothers (I) in der Freilichtarena Naturns.

Uhrzeit: 21:00 Uhr

NATURNS I Freiluftkonzert: Sommerliche Klänge im Kirchhof der St. Prokulus Kirche.

Uhrzeit: 21:00 Uhr bis 22:00 Uhr

ALGUND I Aperitivo Lungo auf dem Kirchplatz. **Uhrzeit:** 18:30 Uhr bis 23:00 Uhr

MARLING I Poppohffesta auf dem Weingut Poppohf. **Uhrzeit:** 16:30 Uhr bis 23:00 Uhr

DORF TIROL I Wiesenfest der Freiwilligen Feuerwehr Dorf Tirol auf der Festwiese.

Uhrzeit: ab 18:00 Uhr

SCHLANDERS I Schlanderser Sommerabende in der Fußgängerzone.

Uhrzeit: 19:30 Uhr bis 23:00 Uhr (Geschäfte bis 22:00 Uhr)

LATSCH I Sommernächte in Latsch auf dem Hauptplatz. Music, food & drinks.

Uhrzeit: ab 18:00 Uhr

SAMSTAG, 15/08

MERAN I Midsummer Night 2026: Anna Tatangelo am Thermenplatz.

Uhrzeit: 21:00 Uhr bis 23:00 Uhr

LANA I Kirchtag in Niederlana im Innenhof des Mesnerhauses.

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

VETZAN I Lahnfest der Freiwilligen Feuerwehr Vetzan auf dem Sportplatz Vetzan.

Uhrzeit: 17:00 Uhr bis 01:00 Uhr

Wochenprogramm vom 09.08. bis 15.08.26

Datum	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Fahrttechnik	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Mo. 10.08.26	E-MTB 307	Wildes Schlandrautal - E-MTB Trailtour auf einsamen Wegen	35 km	Schwer (S1 - S2)	▲ 1.600 m ▼ 1.600 m	09:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	25,00 € + 15,00 € Bikeshuttle
Mo. 10.08.26	Fahrttechniktraining 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	Leicht (S0 - S1)	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	13:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Markus	25,00 €
Mo. 10.08.26	Genuss 106	Zwischen Apfelduift & Weingenuss: Die Radgenusstour rund um Naturns	38 km	Leicht (0)	▲ 80 m ▼ 80 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Roman	15,00 €
Mo. 10.08.26	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	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
Mo. 10.08.26	MTB 0	Bike- Info bei der Ötzi Bike Academy im Ötzi Bike Shop Hauptstrasse 25	-	Leicht (0)	-	17:00 Uhr	17:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
Di. 11.08.26	Renntad 203	Renntadtour Vinschgau - auf den Insiderstrecken unserer Renntadguides	57 km	Mittel (0)	▲ 450 m ▼ 450 m	09:00 Uhr	12:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	25,00 €
Di. 11.08.26	Fahrttechniktraining 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	Marc	25,00 €
Di. 11.08.26	E-MTB 333	Zur kleinen und urigen Alt- Alm	35 km	Leicht (S0 - S1)	▲ 1.300 m ▼ 1.300 m	10:30 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Roman	25,00 €
Mi. 12.08.26	MTB 13	Panorama Trailtour am Naturnser Nörderberg	38 km	Mittel (S1 - S2)	▲ 800 m ▼ 1.600 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	25,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
Mi. 12.08.26	Fahrttechniktraining 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	Leicht (S0 - S1)	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	13:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Markus	25,00 €
Mi. 12.08.26	E-MTB 327	Panorama E-MTB Tour Bikehighline Meran	39 km	Leicht (S0 - S1)	▲ 900 m ▼ 1.700 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	25,00 € + 14,00 € Bikeshuttle
Mi. 12.08.26	Fahrttechniktraining 05	Kids- Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	1 km	Leicht (S1)	▲ 20 m ▼ 20 m	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	15,00 €
Do. 13.08.26	Renntad 204	Renntad- Highlight Meran und Umgebung	65 km	Mittel (0)	▲ 500 m ▼ 500 m	09:00 Uhr	12:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	25,00 €
Do. 13.08.26	Fahrttechniktraining 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	Marcel	25,00 €
Do. 13.08.26	E-Bike 105	Kultur & Genuss E-Bike Tour "Der Laaser Marmor"	55 km	Leicht (S0)	▲ 500 m ▼ 500 m	10:00 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Roman	15,00 € + 7,00 € + 8,00 €
Do. 13.08.26	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	Marc	25,00 € + 20,00 € Bikeshuttle
Fr. 14.08.26	MTB 35	Panorama Trailtour rund um die Steinmännchen	34 km	Schwer (S2 - S3)	▲ 1.100 m ▼ 1.100 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marc	25,00 € + 20,00 € Bikeshuttle
Fr. 14.08.26	E-MTB 319	Panorama Trailtour rund um die Steinmännchen mit dem E-MTB	38 km	Mittel (S1)	▲ 1.000 m ▼ 1.000 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	25,00 € + 20,00 € Bikeshuttle
Sa. 15.08.26	E-MTB 329	Panorama E-Mountainbiketour Dorf Tirol - Hochmut	47 km	Leicht (S0)	▲ 1.300 m ▼ 1.300 m	10:00 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	25,00 €

Anmeldeschluss zu den Touren und Technikkursen ist der Vorabend 22 Uhr.
Die angegebenen Preise sind für Teilnehmer aus unseren Partnermarktküpfen. Für Teilnehmer aus Nicht- Partnermarktküpfen kosten die MTB- Touren 50 € (exkl. Transport) und die Technikkurse 50 €. Der Preis für die Genussreisen ist für alle Gäste 15 € (exkl. Transport).