



# Plunhof Vital

Das Plunhof Vital-Magazin





# Plunhof

Heimat der Generationen

PlunVital – Vital leben in den Bergen! Im Winter hat sich einiges getan im Plunhof. Die neue *Acqua Minera* ist entstanden und auch Räume und Plätze für Ihre *Fitness* warten auf Sie.

Nun schmilzt der Schnee und langsam bereiten wir uns auf die kommende *Sommersaison* vor. Bewegung an der frischen Luft steht auf dem Programm und viele weitere *Highlights*.

In unserer neuen Ausgabe des PlunVital finden Sie wieder viele Tipps für Ihre *Gesundheit* und Ihr Wohlbefinden. Blättern Sie einfach durch und erfahren Sie mehr zu den Themen Yoga, Sommersport und Entspannung.

Viel Spaß beim Lesen,  
*Ihre Familie Volgger*

*Ab ins frische Wasser*

Entspannen in der Acqua Minera | 6-7

*Der gute Tropfen*

... für jeden Geschmack und zu jedem Gericht! | 16-17

*Fit in den Tag*

Morgenmuffel ade! | 8-9

*Aus Wasser ist alles*

Die neue Acqua Minera | 18-19

*Das Beste am Urlaub*

Langschläfer-Frühstück | 10

*Ein Tag an der Sonne*

Eine Destination, viele Möglichkeiten | 20-21

*Mutter Paula erzählt ...*

A recht bewegte Gschicht | 11

*Zum Ursprung ...*

in Plunhofs Spa Minera! | 12-15



*Urlaub mit Mehrwert*

Inklusivleistungen im Plunhof | 22-23

*Zur Ruhe finden*

Zimmer & Suiten | 24-26

*Sommer 2019*

Preise & Zeiträume | 27-28

*Allgemeines*

29

*Perfekt geschnürt*

Angebotswochen im Plunhof | 30-35

# Inhalt

Die Themen für Ihr  
gesundes Leben



# Ab ins frische Wasser

Entspannen in der Acqua Minera

*Kraulen oder Brustschwimmen – beides macht fit und ist gesund.*



Schwimmen ist der ideale Sport für alle, die gleichzeitig ihre Kondition und ihre Muskeln trainieren – und ganz nebenbei ein paar Kilos abnehmen wollen. Vor allem ist Schwimmen aber eins: Entspannend!

Wenn das Thermometer nach oben klettert, und die Sonne vom wolkenlosen Himmel lacht, dann gibt es nichts schöneres, als einen Sprung ins kühle Nass. Schwimmen ist aber nicht nur wohltuend, es ist vor allem gesund!

### *Warum ist schwimmen so gesund?*

Es ist ein echter Allroundsport! Beim Schwimmen trainiert man nicht nur Kondition und Muskeln, auch der Herzmuskel und die Atemmuskeln werden gestärkt, die Durchblutung gefördert und man nimmt ab und strafft den Körper!

### *Für wen ist Schwimmen geeignet?*

Eigentlich für jeden. Da Schwimmen sehr gelenkschonend ist, können sogar Menschen, die ansonsten Probleme mit Sport haben, schwimmen.

### *Kraulen oder Brustschwimmen?*

Beide Schwimmstile sind gesund und machen fit. Jedoch hat das Kraulen den effektiveren Trainingseffekt. Wichtig für beide Stile ist die richtige Ausführung.

### *Die Neuheiten in der Acqua Minera:*

Die Acqua Minera im Plunhof, DAS Highlight für Schwimmer. Das 20-Meter-Becken ermöglicht es Ihnen nicht nur ein bisschen zu plantschen sondern richtige sportliche Bahnen zu ziehen. Weiteres erwartet Sie ein Relaxpool mit Whirlanlage zum Entspannen. Der Outdoor-Pool mit Wasserliegen und der angrenzende Naturteich sind nicht nur eine Augenweide, sie ermöglichen zudem den Panoramablick auf die umliegende Bergwelt. Die Dachterrasse und der großzügige Liegebereich bieten genügend Platz um sich in nötiger Privatsphäre zu erholen.

Bei schlechtem Wetter relaxen Sie im neuen Ruheraum oder Sie aktivieren Ihr Inneres im Panorama-Fitnessraum oder im Panorama-Yoga-Meditationsraum.

Der neue Panorama-Yoga-Meditationsraum & der neue Panorama-Fitnessraum im Plunhof.



Kommen Sie morgens schwer in die Gänge? Sport wäre undenkbar? Stimmt nicht! Hier ein paar Tipps, wie Sie das ändern können.

Wichtig um in Schwung zu kommen ist es, den Körper zu signalisieren, dass ein neuer Tag begonnen hat. Deshalb sollten Sie als erstes Getränk nicht den heißgeliebten Kaffee trinken, sondern ein Glas Wasser. Am besten trinken Sie einen halben Liter mit frisch gepresster Zitrone, dies bringt Ihr Immunsystem und Ihren Stoffwechsel in Schwung.

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Deshalb nehmen Sie sich dafür genügend Zeit. Essen Sie was Ihnen schmeckt, natürlich sind Früchte, Nüsse und Vollkorn besonders gut, aber wichtig ist, dass es Ihren Geschmack trifft. So freuen Sie sich auf den Tag.

Das Morgentraining muss nicht gleich eine Stunde dauern. Knackige 20 Minuten reichen vollkommen aus. Vielleicht ein paar Übungen wie Hampelmann, Sit-ups, Liegestützen und Ausfallschritt? Oder eine Runde Yoga oder Pilates? Richtig in Schwung

kommen Sie beim Seilhüpfen, das treibt den Puls in die Höhe und verbrennt richtig viele Kalorien.

Zum Schluss noch ab unter die Dusche. Machen Sie Warm-Kalt-Wechselduschen, dies stärkt zusätzlich das Immunsystem und strafft den Körper.

Auch im Plunhof könnte Ihr Start in den Morgen so aussehen. In unserem neuen Panorama-Yoga-Meditationsraum & dem neuen Panorama-Fitnessraum haben Sie die besten Voraussetzungen dafür. Natürlich bietet es sich auch an, den Sport draußen zu machen, dann hat man den zusätzlichen Mehrwert, richtig viel Sauerstoff zu tanken.

Wir wünschen einen guten Morgen!

Erleben Sie ganzheitliche Entspannung beim Plunhof Yogaretreat. Mehr dazu auf Seite 32.



# Fit in den Tag

Morgenmuffel ade!



## Das Beste am Urlaub

### Langschläfer-Frühstück

Süß oder deftig, oder beides? Ganz egal, wie Sie am liebsten Ihren Tag beginnen, genießen Sie Ihr Frühstück ohne Hektik. Im Alltag kommt das Frühstück meistens aus Zeitmangel zu kurz. Deshalb genießt man die erste Mahlzeit des Tages im Urlaub um so mehr. Erst mal richtig ausschlafen und ohne Zeitdruck ans Frühstücksbuffet. (Im Plunhof sogar bis 11.00 Uhr!) Wählen Sie zwischen

frischen Croissants, fruchtigen Marmeladen, frischem Obst, besten Wurst- und Käsewaren oder warmen Eierspeisen. Oder warum wählen? Probieren Sie einfach alles aus, denn im Urlaub kann ja auch mal ausgiebig gefrühstückt werden. Seit der vergangenen Wintersaison beginnt der Morgen im Plunhof besonders deliziös, nämlich mit einem Sektfrühstück!



# Mutter Paula erzählt ...

„A recht bewegte Gschicht!“

Mutter Paula erzählt, wie aus einem alten Bauernhof das Hotel Plunhof entstand

Der Plunhof war damals ein typischer Wipptaler Bauernhof mit Wirtschafts- und Wohnräumen in einem. Während im Obergeschoss, das zur Gänze aus Holz bestand, Vorratsräume und Schlafkammern untergebracht waren, befanden sich im Erdgeschoss, ganz aus Stein gemauert, die rußgeschwärzte Küche, das elterliche Schlafzimmer – „Gaden“ genannt – und eine getäfelte Stube, die den Mittelpunkt des Familienlebens darstellte. „Wenns brutal kolt wor sein se domols olm ummen Herd ummr gstonden um sich a bisl aufzuwärmen.“ (Wenn es arg zu kalt war, haben sich alle rings um den Herd versammelt, um sich aufzuwärmen).

In diesem Bauernhof kam 1941 Leopold zur Welt. Zusammen mit seinem Bruder Adolf lernte er früh, zuhause mit anzupacken. „Des wor domols normal, dass man bold a mol ba die Viechr und aufn Feld gholfn hot.“ (Das war früher so üblich, dass man bereits früh bei den Tieren und auf dem Feld mitgeholfen hatte).

Als die Geschwister herangewachsen waren, lernten sie zunächst völlig unterschiedliche Berufe. So wurde Adolf Schneider und Leopold Maurer. Nach dem Militärdienst, der in Italien mit achtzehn Jahren angetreten werden musste, gründete Leopold seine eigene Baufirma. „Dei isch bold guat glafn. Er hot ollaweil widr nuie Leit eingestellt.“ (Die Firma lief gut, so musste Leopold immer wieder neue Mitarbeiter einstellen). So entschied auch Adolf nach einiger Zeit, seinen erlernten Beruf als Schneider hinter sich zu lassen und in den Betrieb des Bruders einzusteigen. „Als dor Poldi nor 24 wor, hot er mi ban Tonzen kennen glernt. Des hot

ba ins glei gfunkt.“ (Als Leopold 24 Jahre alt war, lernte er mich kennen. Es hat sofort zwischen uns gefunkt). Bereits 1966 kam Tochter Petra zu Welt, die Hochzeit fand dann 1967 statt. „Noch dor Hochzeit sein mir nor zrug aufn Plunhof, wo nor a die ibrigen Kinder vorzua geborn sein.“ (Nach der Hochzeit sind wir zurück auf den Plunhof gezogen, wo dann auch die übrigen Kinder das Licht der Welt erblickten). Der Plunhof war alles andere als luxuriös. So gab es fließendes Wasser nur im Brunnen vor dem Haus und wenn man mal musste, dann ging man auf ein Plunsklo, welches auf dem Balkon stand. Doch schon einige Jahre später konnten sie ein neues Heim direkt an der Straße unterhalb des Plunhofes beziehen. „1974 hot sich nor mein Kindheitstram erfüllt und i hon gekennt Gostwirtin werdn.“ (1974 erfüllte sich mein Kindheitstraum, ich konnte Gastwirtin werden). So entstand die Plun Villa mit gemütlichen Gästezimmern. Doch bald darauf sollte der Plunhof versteigert werden. Dies konnte Leopold nicht mitansehen und nahm sich des inzwischen baufälligen Hofes an. Die Fremdenzimmer im neuen Haus vermieteten sich gut, die Nachfrage stieg zusehends. Was also lag da näher, als den alten Plunhof abzureißen und ein neues Hotel zu errichten? „Zwor wor mein Monn dor Maurer, oder die Strippen hon decht i gezogen.“ (Zwar war mein Mann der Bauunternehmer, ich jedoch war die Strippenzieherin). Und so kam es, dass am 1. Dezember 1979 die ersten Gäste in den Plunhof einzogen!



# Zum Ursprung ...

in Plunhofs Spa Minera!



*Nehmen Sie unsere Vielfalt als einzigartig wahr.*

Die Einzigartigkeit und Besonderheit besteht in einer innovativen und aufwendig entwickelten Vielfalt von Behandlungskombinationen im ganzheitlichen Sinn, mit einem Zusammenspiel von Natur und fachkundigen Händen.

## **Kraft aus Erde & Stein**

Es riecht nach Heu ... und allerlei Alpenkräutern! „Kraft aus Erde & Stein“ lautet das Motto des neuen Spa-Minera-Behandlungsmenüs, das auf reine Bio- & Hightech- sowie medizinische Kosmetik mit Top-Partnern und einzigartige Signature Treatments setzt!

## **Neue Brands & Treatments im Spa Minera**

**Biozertifiziert:**

**Dr. Spiller Biocosmetics – ALPENRAUSCH**

„Wer Biocosmetik entwickeln möchte, sollte der Natur auf die Finger sehen. Am besten ein halbes Jahrhundert lang.“ Diese Philosophie überzeugte unsere Familie auf der Suche nach einer biozertifizierten Linie. Mit der Pflegeserie ALPENRAUSCH

erfüllt Dr. Spiller den strengen BDIH-Standard für zertifizierte Biocosmetik – und zugleich eine wichtige Voraussetzung für das Prüfsiegel COSMOS ORGANIC. Grundsätzlich verlangt COSMOS ORGANIC, dass mindestens 95 % der agrarischen – vorwiegend pflanzlichen – Bestandteile aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Bei der Verarbeitung der wertvollen Rohstoffe bis hin zum Endprodukt sind nur Verfahren zulässig, die den Charakter der aktiven Natursubstanzen der Ausgangsstoffe respektieren und unverfälscht belassen. Ob hochwirksame Gesichtsbildung für feuchtigkeitsarme, trockene und empfindliche, für anspruchsvolle oder für unreine Haut; ob Tiefenreinigung mit klärendem Körperpeeling oder Wellnessbehandlung mit Peeling, Packung und Massagen – ALPENRAUSCH steht für naturreine Wellness in emotionaler Vollerfüllung und bewusste Beständigkeit.



### *Dr. Spiller Biomimetic SkinCare – CELLTRESOR Line*

Die exklusiven Produkte dieser Hightech-Pflegeserie unterstützen die Haut dort, wo die Natur ihre Grenzen erreicht. Sie vereinen die Werkzeuge der Biologie und neueste wissenschaftliche Errungenschaften in einer Schönheitspflege auf höchstem Niveau. CELLTRESOR wirkt dort, wo es der Haut an aufbauenden Substanzen fehlt – von der Epidermis bis in die Tiefe der Dermis. Alle Produkte basieren auf hochkonzentrierten, tiefenwirksamen Aktivformeln. Jedes Serum enthält einen intelligent kombinierten Hightech-Compound, der phänomenale Anti-Age-Effekte entfaltet. Hauteigene Mechanismen werden auf allen Ebenen aktiviert, um die Haut gezielt zu reparieren und nachhaltig zu restrukturieren.

### *Manage Your Skin® – Die neue Männerpflege*

Moderne Männer wünschen unkomplizierte Anwendungen mit kraftvoller Wirkung. Die komplette Herrenserie von Dr. Spiller mit perfekt aufeinander abgestimmten Produkten ist ein hochmodernes Pflegesystem, das den besonderen Ansprüchen der Männerhaut folgt. Denn Männerhaut ist robuster, fetthaltiger und altert langsamer – dafür aber deutlich ausgeprägter. Natürliche Inhaltsstoffe und jahrzehntelange Forschung berücksichtigen all diese Eigenschaften. Ob viel Stress oder wenig Schlaf – anspruchsvolle Männerhaut bekommt mit dieser innovativen Pflegeserie genau die Energie zurück, die ihr Tag für Tag abverlangt wird.

### *Dr. Spiller WELL-BEING SOLUTIONS – Weltenreise*

Die neue Dr. Spiller Körperpflegelinie WELL-BEING SOLUTIONS setzt Trends und schenkt ein einmaliges Wellness-Erlebnis. Sie entführt in die schönsten Gegenden dieser Erde: nach Afrika, an den Amazonas, nach Asien und in die Südsee. Im Mittelpunkt stehen verführerische Duftkompositionen und wirkungsvolle pflanzliche Ingredienzen aus der jeweiligen Region, etwa der asiatischen Perilla-Pflanze, der Açai-Beere aus Brasilien, des Blauen Lotus aus Afrika oder weißer Orchideen aus der Südsee ... pure Glücksmomente, zauberhaftes Wohlbefinden und tropische Schönheit vereinen sich zu einmaligen sinnlichen Erlebnissen.

### *!QMS MEDICOSMETICS: Maßgeschneidertes Anti-Aging made in Germany*

!QMS Medicosmetics steht für „Award winning excellence“. Das vielfach preisgekrönte, hocheffiziente Hautpflegesystem, das weltweit für revolutionäre Körper- und Gesichtspflege bekannt ist, ging beim „World's Best Spa Brand“ 2015, 2016 und 2017 als Sieger hervor. Die von Dr. med. Erich Schulte entwickelte und in Deutschland exklusiv hergestellte Hautpflege-Kollektion überzeugt mit wirksamen Anti-Aging-Produkten. Eine Wirkstoffkosmetik für Gesicht und Körper, die revolutionäre Techniken mit wertvollsten Inhaltsstoffen kombiniert: von Collagen über Pure Oxygen bis zur Schönheit natürlicher Perlen – Gesichtereinigung, Gesichtscremes und erlesene, hocheffektive Produkte für die maßgeschneiderte Verjüngung der Haut. Selbstverständlich ist die Pflegeserie für alle Hauttypen geeignet und nach den höchsten Qualitätsstandards hergestellt.

Fordern Sie unseren neuen Spa-Folder mit allen Treatments an oder informieren Sie sich darüber auf unserer Website. Zeit ist relativ, aber eines steht fest: Zeit, die wir in uns selbst investieren, ist die beste und sicherste Investition!

*Wir freuen uns, Sie im Spa Minera auf eine besondere Zeit willkommen zu heißen!*





# Der gute Tropfen

... für jeden Geschmack und zu jedem Gericht!

Südtirol ist weit über seine Grenzen hinaus bekannt für seinen Weinbau, immerhin wird hier seit der Römerzeit Wein gekeltert. Das milde Mittelmeerklima des Etschtals lässt weiße und rote Sorten bestens gedeihen, während das etwas rauere Klima des Vinschgaus und des Eisacktals günstig für weiße Sorten ist. Besonders stolz sind wir in der Region auf die drei autochthonen Rebsorten Gewürztraminer, Vernatsch und Lagrein.

Wein ist mehr als nur ein Getränk oder Begleiter zu einem schönen Essen. Er ist fester Bestandteil von Tradition und Kultur und hat einen eigenen Stellenwert im Leben der Menschen, man denke nur an Weinlese, Weinkost, Weinfeste, Weinstraße u.v.m.

Für viele ist der Wein sogar eine ganz eigene Philosophie. In jedem Fall ist die Herstellung eines edlen Tropfens aufwändig und erfordert viel Fingerspitzengefühl und Erfahrung. Daher haben wir mit dem Bacchuskeller einen Ort geschaffen, an dem unsere sorgfältig ausgewählten Spitzenweine im Dunklen bei konstant kühler Temperatur und ausreichend Feuchtigkeit lagern.

Seit der Eröffnung ist der Bacchuskeller bestens bestückt. Tauchen Sie ein in die Südtiroler Weinkultur und lassen Sie sich von unseren Experten Günter und Erwin durch das gemauerte Gewölbe aus Naturstein führen. Natürlich wird dabei der eine oder andere edle Tropfen dekantiert und verkostet.



NEU im Spa Minera:  
**Aus Wasser  
 ist alles!**

Wasser – Wellness – Wonne  
 PLUS: sportiver Genuss in einzigartigen Panoramawelten



Die Neuheiten im Überblick

**Quelle des Wohlbefindens**

- > 20-Meter-Indoor-Becken
- > Indoor-Relaxpool, direkt verbunden mit dem Außenpool
- > Ganzjährig beheizter 17-m-Außenpool
- > Außen-Whirlpool
- > 173 m<sup>2</sup> Naturteich mit Relaxliegen im Wasser

**Frischlucht**

- > Großzügiges Relax-Areal rund um den Naturteich
- > Panorama-Dachterrasse – harmonische Balance in einem Ambiente aus Holz und Flora
- > Yoga- & Meditations-Dachterrasse mit Panoramablick

**Erdende Ruhe**

- > Relaxgalerie mit Doppelliegen, Bibliothek & Feuerstelle
- > Panorama-Ruheraum

**Feurige Energie & der Weg zur Mitte**

- > Panorama-Fitnessraum
- > Panorama-Yoga- & Meditationsraum

**Kraft der Elemente**

- > Pure Natur auf der Haut mit reiner Naturkosmetik
- > Anti-Aging mit Hightech-Wirkstoffkosmetik
- > Minera-Signature-Treatments – die Kraft der Berge
- > Alpine Rituale für Körper & Seele





# Ein Tag an der Sonne

Eine Destination  
viele Möglichkeiten.



Urlaub ist so individuell wie jeder einzelne von uns.  
Was dem einen gefällt, kann dem anderen ein Gräuel sein.  
Deshalb ist es wichtig, dass jeder das bekommt, was ihm  
auch wirklich gefällt.

Der Sommer im Ridnauntal ist vielfältig und das Freizeitangebot im Plunhof auch. Picken Sie sich einfach Ihre Highlights heraus, ob geführt mit einem Guide oder allein für sich, ob auf zwei Rädern oder zu Fuß, erkunden Sie die Südtiroler Bergwelt. Aktiv oder gemütlich, kulturell oder kulinarisch, einmal wöchentlich oder täglich. Hier ein Auszug aus den Möglichkeiten, aus denen Sie sich je nach Angebotswochen (siehe Seite 30–35) Ihr passendes Programm zusammenstellen können:

- > Geführte Genuss- und Erlebniswanderungen
- > Gesundheitswanderungen
- > Aquagymnastik
- > Fitness Coaching
- > Yoga
- > Eventaufgüsse
- > Gratisverleih von Rucksack, Wanderstöcken
- > Weinverkostung und Weinseminar

- > Südtiroler Käseverkostung
- > Wanderung auf die Plunhof-Alm mit Grillparty
- > Talwanderung mit anschließender Einkehr in unserem Tötschhof und kleinem Imbiss
- > E-Bike Verleih
- > E-Bike Fahrtechnikkurs
- > Jagdwanderung und Wildbeobachtung mit Erwin (selbst Jäger)
- > Kochkurs mit unserem Küchenchef Egon
- > Südtiroler Törggelaabend
- > Unzählige Wanderwege von leicht bis schwer

... und vieles mehr! Was ist Ihr Urlaub?



# Urlaub mit Mehrwert

Inklusivleistungen im Plunhof



## Kulinarium-Inklusivleistungen

- > Begrüßungstrunk
- > Langschläfer-Frühstücksbuffet (bis 11.00 Uhr) mit allen erdenklichen Gaumenfreuden
- > Täglich fängt bei uns der Tag mit einem Glas Sekt zum Frühstück an
- > Täglich abends Käse am Brett und Obst
- > Wahlmenü: 4- bis 5-Gänge mit frischem Salatbuffet
- > Einmal in der Woche Aperitif-Theke und Dessertbuffet
- > Freitags: Fischvorspeisen-Buffer

## Naturerlebnis-Inklusivleistungen

- > Wöchentliche Wanderung auf die Plunhof-Alm mit Grillparty inklusive Getränke und Speisen (ab Mitte Juni)
- > Geführte Erlebniswanderungen: von der idyllischen Talwanderung über geschützte Waldwege, beschauliche Almen und Höhenwege mit grandiosem Panoramablick! In Ridnaun findet sich für jeden Anspruch, aber auch für jedes Wetter und jede Jahreszeit die passende Wanderroute!
- > Gesunde Bewegung an der frischen Luft: 1 x wöchentlich bieten wir eine E-Bike-Tour zusammen mit unserem Guide an. Die Tour ist kostenlos. E-Bike-Verleih gegen Gebühr.
- > In den Inklusivwochen vom 30.05.-06.10.2019 und an den Wochenenden 24.05.-26.05., 11.10.-13.10. und 25.10.-27.10.2019 erhalten Sie 1 Berg- und Talfahrt mit der Bergbahn am Freizeitberg Roßkopf GRATIS zu Ihrem Urlaub dazu!

## Wellness-Inklusivleistungen

- > Benutzung unserer Spa-Erlebniswelt - eintauchen in die faszinierende Welt der Knappen
- > Verlängerte Sauna-Öffnungszeiten von 11.00-19.30 Uhr
- > Kuschelweiche Bademäntel für die Dauer des Aufenthaltes
- > Wellnesskorb mit Badetüchern und Badesandalen
- > Freie Benutzung unseres Fitnessraumes mit Life-Fitnessgeräten
- > Ganzkörpersolarium € 10,00
- > Wöchentliches Fitness- & Wellnessprogramm Aquagymnastik | Coaching im Fitnessraum | Eventaufgüsse | Yoga | Qi Gong | einmal wöchentlich lange Saunanacht

## Zusätzlich bieten wir ...

- > Tiefgaragenplatz für Ihren Liebling auf 4 Rädern (max. 54 Stellplätze)
- > Bibliotheknutzung im romantischen Kaminzimmer
- > Tischtennis (im Freien)
- > Moderne 4er Kegelbahn
- > Mountainbikes und E-Bikes zum Verleih gegen Gebühr
- > Kostenloser Internetzugang
- > E-Ladestation in der Tiefgarage

# Zur Ruhe finden

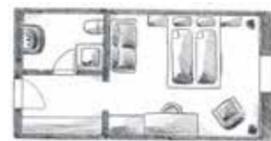
Unsere Zimmer und Suiten

Zimmerskizzen nur schematisch, Abweichungen möglich. Familiensuiten und Plun-Suiten gibt es in verschiedenen Wohnvarianten.



## Doppelzimmer *Minera*

Doppelzimmer mit Balkon oder Zugang zur Terrasse oder Liegewiese, Dusche/WC, Fön, Minibar, LCD-TV, Telefon, Wireless-Internetanschluss, Tresor, Schreibtisch, Couch.

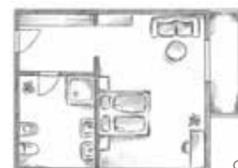


ca. 25 m<sup>2</sup>



## Komfort *Zimmer*

Doppelbett, Couch, LCD-TV, Wireless Internetanschluss, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Telefon, Balkon oder Zugang zur Terrasse, Doppelwaschbecken, WC, Bidet, Fön, Dusche, Kosmetikspiegel, Handtuchrockner. (Grundrisse & Möblierung können variieren).

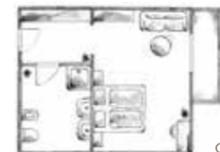


ca. 28 m<sup>2</sup>



## Komfort *Superior*

Unterscheidet sich vom Komfortzimmer in der Größe. Doppelbett, Couch, LCD-TV, Wireless-Internetanschluss, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Telefon, Balkon oder Zugang zur Terrasse, teilweise Doppelwaschbecken, WC, Bidet, Fön, Dusche, Kosmetikspiegel, Handtuchrockner. (Grundrisse & Möblierung können variieren). Couch oder Sessel.



ca. 32 m<sup>2</sup>



## Suite *Katharina*

Doppelbett, Couch mit Sessel, teilweise Sitzzecke, Minibar, LCD-TV, Wireless-Internetanschluss, Telefon, Tresor, Radio, Schreibtisch, Kosmetikspiegel, Bad oder Dusche, WC, Bidet, Fön, Balkon. (Die Suite Katharina gibt es in 4 verschiedenen Wohnvarianten).

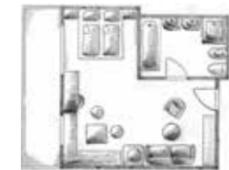


ca. 38 m<sup>2</sup>



## Suite *Miriam*

Doppelbett, Couch, Sitzzecke, Bauernofen, LCD-TV, Wireless-Internetanschluss, Tresor, Telefon, Minibar, Balkon, Doppelwaschbecken, Dusche, WC, Bidet, Fön, Kosmetikspiegel, Handtuchrockner.



ca. 40 m<sup>2</sup>



## Plun-Suiten (9 verschiedene Typologien)

Doppelbett, Couch mit Sessel, LCD-TV, Radio, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Wireless-Internetanschluss, Telefon, Balkon. Bade- oder Whirlwanne, Dusche oder Kombi-Dusche, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel, Tages-WC extra.

Die Plun-Suiten setzen sich aus folgenden Suiten zusammen: Erna, Carolin, Andreas, Peter, Gabi, Petra, Thomas, René & Maria.

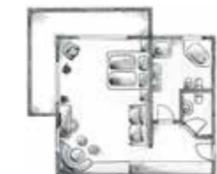


ca. 50 m<sup>2</sup>



## Suite *Lukas*

Doppelbett, Couch, Sitzzecke mit Bank, LCD-TV, Tresor, Schreibtisch, Wireless-Internetanschluss, Minibar, Telefon, Balkon. Whirlwanne, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Dusche, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel, Tages-WC extra.



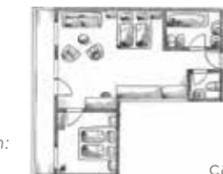
ca. 57 m<sup>2</sup>



## Familiensuiten (3 verschiedene Typologien)

Bei Belegung mit 2 Pers. wird ein Aufpreis von € 16,00 pro Tag und Suite berechnet. Doppelbett, Couch, LCD-TV, Tresor, Schreibtisch, Wireless-Internetanschluss, Minibar, Telefon, Balkon. Bade- oder Whirlwanne, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Dusche oder Kombi-Dusche, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel, Tages-WC extra.

Die Familiensuiten setzen sich aus folgenden Suiten zusammen: Egon, Günter & Erwin

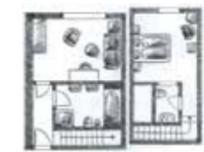


ca. 57 m<sup>2</sup>



## Suite *Tobias*

Maisonette-Suite auf 2 Etagen, Doppelbett, Couch mit Sessel, auf beiden Etagen je ein LCD-TV, Radio, Telefon, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Wireless-Internetanschluss, Balkon. Bad mit Whirlwanne, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Dusche, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel, Tages-WC extra. (Die Suite Tobias gibt es in 4 verschiedenen Wohnvarianten!)



ca. 60 m<sup>2</sup>



### Suite *Annalena*

Doppelbett, Couch mit Sessel, LCD-TV, Radio, Tresor, Schreibtisch, Telefon, Minibar, Wireless-Internetanschluss, Balkon. Bad mit großer Whirlwanne für 2 Personen und LCD-TV, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Dusche, Handtuchtrockner, Kosmetikspiegel.



ca. 55 m<sup>2</sup>



### Suite *Poldi*

Himmelbett, Couch mit 2 Sesseln, Bauernofen, Minibar, Tresor, LCD-TV, Radio, Telefon, Wireless-Internetanschluss, Schreibtisch und Terrasse. Großes Bad (ca. 20 m<sup>2</sup>) mit LCD-TV und Sternenhimmel, kleiner Wellnessbereich: Whirlpool für 2 Personen und Infrarot-Designkabine für 2 Personen, Doppelwaschbecken, Kosmetikspiegel, Bidet, Fön, WC, Dusche, Handtuchtrockner, Tages-WC extra.



ca. 60 m<sup>2</sup>



### Suite *Jonas*

Suite aus Altholz und Zirbe, Doppelbett, großer Wohnraum mit Bauernofen, Couch, exklusive Deko-Feuerstelle, LCD-TV, Wireless-Internetanschluss, Radio, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Telefon, Ausgang zur Terrasse; Badewanne, Dusche, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Handtuchtrockner, Kosmetikspiegel.

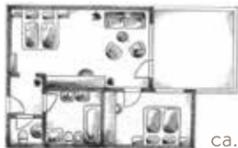


ca. 68 m<sup>2</sup>



### Suite *Paula*

(Familiensuite ab 3 Pers.) Bei Belegung mit 2 Pers. wird ein Aufpreis von € 16,00 pro Tag und Suite berechnet. Doppelbett, Couch mit Sessel, zusätzlich getrennter Schlafraum für 2 Personen, Bauernofen, LCD-TV, Radio, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Wireless-Internetanschluss, Telefon, Balkon, Whirlwanne, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Dusche, Handtuchtrockner, Kosmetikspiegel, Tages-WC extra. Ausgang zum Turmbalkon. Sternenhimmel im Schlafzimmer!



ca. 70 m<sup>2</sup>



### Suite *Lara*

Doppelbett, Couch, Sitzecke, LCD-TV, Radio, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Wireless-Internetanschluss, Telefon, Balkon oder Terrasse, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Handtuchtrockner, Kosmetikspiegel, Dusche (Die Suite Lara gibt es in 3 verschiedenen Wohnvarianten!).



ca. 40 m<sup>2</sup>

# Sommer 2019

## Preise und Zeiträume

	24.05.2019–29.06.2019		29.06.2019–27.07.2019		27.07.2019–24.08.2019		24.08.2019–17.11.2019	
	ab 4 Tage	1–3 Tage						
Doppelzimmer <i>Minera</i>	€ 118 <sup>00</sup>	€ 133 <sup>00</sup>	€ 125 <sup>00</sup>	€ 140 <sup>00</sup>	€ 142 <sup>00</sup>	€ 157 <sup>00</sup>	€ 122 <sup>00</sup>	€ 137 <sup>00</sup>
Komfort <i>Zimmer</i>	€ 121 <sup>00</sup>	€ 136 <sup>00</sup>	€ 128 <sup>00</sup>	€ 143 <sup>00</sup>	€ 145 <sup>00</sup>	€ 160 <sup>00</sup>	€ 125 <sup>00</sup>	€ 140 <sup>00</sup>
Komfort <i>Superior</i>	€ 124 <sup>00</sup>	€ 139 <sup>00</sup>	€ 131 <sup>00</sup>	€ 146 <sup>00</sup>	€ 148 <sup>00</sup>	€ 163 <sup>00</sup>	€ 128 <sup>00</sup>	€ 143 <sup>00</sup>
Suite <i>Katharina</i>	€ 128 <sup>00</sup>	€ 143 <sup>00</sup>	€ 135 <sup>00</sup>	€ 150 <sup>00</sup>	€ 152 <sup>00</sup>	€ 167 <sup>00</sup>	€ 132 <sup>00</sup>	€ 147 <sup>00</sup>
Suite <i>Miriam</i>	€ 134 <sup>00</sup>	€ 149 <sup>00</sup>	€ 141 <sup>00</sup>	€ 156 <sup>00</sup>	€ 158 <sup>00</sup>	€ 173 <sup>00</sup>	€ 138 <sup>00</sup>	€ 153 <sup>00</sup>
<i>Plun</i> Suiten	€ 139 <sup>00</sup>	€ 154 <sup>00</sup>	€ 146 <sup>00</sup>	€ 161 <sup>00</sup>	€ 163 <sup>00</sup>	€ 178 <sup>00</sup>	€ 143 <sup>00</sup>	€ 158 <sup>00</sup>
<i>Familien-suiten</i>	€ 141 <sup>00</sup>	€ 156 <sup>00</sup>	€ 148 <sup>00</sup>	€ 163 <sup>00</sup>	€ 165 <sup>00</sup>	€ 180 <sup>00</sup>	€ 145 <sup>00</sup>	€ 160 <sup>00</sup>
Suite <i>Tobias</i>	€ 149 <sup>00</sup>	€ 164 <sup>00</sup>	€ 156 <sup>00</sup>	€ 171 <sup>00</sup>	€ 175 <sup>00</sup>	€ 190 <sup>00</sup>	€ 153 <sup>00</sup>	€ 168 <sup>00</sup>
Suite <i>Annalena</i>	€ 151 <sup>00</sup>	€ 166 <sup>00</sup>	€ 158 <sup>00</sup>	€ 173 <sup>00</sup>	€ 179 <sup>00</sup>	€ 194 <sup>00</sup>	€ 155 <sup>00</sup>	€ 170 <sup>00</sup>
Suite <i>Poldi</i>	€ 156 <sup>00</sup>	€ 171 <sup>00</sup>	€ 163 <sup>00</sup>	€ 178 <sup>00</sup>	€ 184 <sup>00</sup>	€ 199 <sup>00</sup>	€ 160 <sup>00</sup>	€ 175 <sup>00</sup>
Suite <i>Jonas</i>	€ 161 <sup>00</sup>	€ 176 <sup>00</sup>	€ 168 <sup>00</sup>	€ 183 <sup>00</sup>	€ 189 <sup>00</sup>	€ 204 <sup>00</sup>	€ 165 <sup>00</sup>	€ 180 <sup>00</sup>
Suite <i>Paula</i>	€ 144 <sup>00</sup>	€ 159 <sup>00</sup>	€ 151 <sup>00</sup>	€ 166 <sup>00</sup>	€ 170 <sup>00</sup>	€ 185 <sup>00</sup>	€ 148 <sup>00</sup>	€ 163 <sup>00</sup>
Suite <i>Lara</i>	€ 137 <sup>00</sup>	€ 152 <sup>00</sup>	€ 144 <sup>00</sup>	€ 159 <sup>00</sup>	€ 161 <sup>00</sup>	€ 176 <sup>00</sup>	€ 141 <sup>00</sup>	€ 156 <sup>00</sup>
Suite <i>Lukas</i>	€ 141 <sup>00</sup>	€ 156 <sup>00</sup>	€ 148 <sup>00</sup>	€ 163 <sup>00</sup>	€ 165 <sup>00</sup>	€ 180 <sup>00</sup>	€ 145 <sup>00</sup>	€ 160 <sup>00</sup>

## Happy Family Wochen

06.10.–17.11.2019

Gratisurlaub für 1 Kind bis 8 Jahre in allen Zimmerkategorien (bei 2 Vollzahlern) inklusive im Zimmer-/Suitenpreis bei einem Aufenthalt von mind. 1 Woche!

## Unser Angebot für Alleinreisende

Allein reisen und doch nicht alleine sein: Nutzen Sie unser Angebot vom 03.11.–17.11.2019: Für Alleinreisende wird im Doppelzimmer Minera oder Komfort bei einem Mindestaufenthalt von 5 Nächten kein Einzelzimmerzuschlag berechnet.



PlunVital

## Unser Angebot für die Kleinen

	24.05.19–27.07.19	27.07.19–24.08.19
	24.08.19–17.11.19	
Doppelzimmer und Suiten		
bis 2 Jahre	100 %	85 %
3–5 Jahre	70 %	70 %
6–8 Jahre	60 %	60 %
9–13 Jahre	40 %	40 %
14–17 Jahre	30 %	30 %
Familiensuiten		
bis 2 Jahre	85 %	85 %
3–5 Jahre	70 %	70 %
6–8 Jahre	60 %	60 %
9–13 Jahre	40 %	40 %
14–17 Jahre	30 %	30 %



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

- > Für alle Personen ab 14 Jahren wird ab 01.01.2018 eine Gemeindeaufenthaltsabgabe in Höhe von € 2,10 pro Person und Nacht eingehoben. Diese Abgabe ist nicht im Gesamtpreis Ihres Aufenthaltes enthalten.
- > Die Preise verstehen sich in Euro, pro Tag und Person mit Halbpension inklusive Plunhofpaket.
- > Bei 1–3 Übernachtungen erlauben wir uns einen Kurzaufenthaltszuschlag von € 15,00 zu berechnen.
- > Leider ist es uns nicht möglich, eine bestimmte Zimmernummer bzw. Etage bei der Buchung zu garantieren.
- > Am Anreisetag sind die Zimmer bis spätestens 15.00 Uhr bezugsfertig.
- > Sollte es Ihnen nicht möglich sein, am Ankunftstag bis 19.00 Uhr anwesend zu sein, bitten wir um kurze Mitteilung.
- > Am Abreisetag bitten wir Sie, die Zimmer bis 10.30 Uhr freizugeben.
- > Bei Stornierung, verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise müssen wir allen Gästen die gesetzlich vorgeschriebenen Leerbettengebühren berechnen. Wir bitten um Ihr Verständnis, da dies für uns ein erheblicher Geschäftsausfall ist. Damit Ihnen keine Stornogebühren verrechnet werden, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zu.
- > Einzelzimmerzuschlag € 25,00 pro Tag (nur im Doppelzimmer Minera). In der Zeit vom 27.07.19–24.08.19 wird ein EZ-Zuschlag von € 35,00 im Doppelzimmer Minera berechnet.
- > Bei Komfortzimmern wird bei Alleinbenutzung ein Aufpreis von 50% berechnet.
- > Übernachtung mit Frühstück: Buchen Sie lediglich Übernachtung mit Frühstück, wird der Preis um € 10,00 reduziert.
- > Zimmerskizzen nur schematisch, Abweichungen möglich.
- > Hunde bitte auf Anfrage, da aus hygienischen Gründen der Zutritt für Hunde nicht in allen Suiten und Zimmern erlaubt ist.
- > Ihr vierbeiniger Liebling wird mit € 17,00 pro Tag (ohne Futter) berechnet. Wir bitten Sie Ihren Hundekorb mitzubringen. Das Hotel behält sich vor, eine eventuell erforderliche Endreinigung bei Abreise in Rechnung zu stellen. Bitte beachten Sie, dass Hunde in den Speisesaal und in die Spa-Minera keinen Zutritt haben.
- > Bezahlung in bar, mit EC-Karte und Kreditkarte möglich (außer American-Express, Diners-Club, Scheck).



# Perfekt geschnürt

Angebotswochen  
im Plunhof



## NaturKraft & Almrausch

**Abtauchen & auftanken im neuen Spa & Acqua Minera**

Genießen Sie 5 Übernachtungen inklusive unserer Genießerhalbpension und SPA-Paket:

- > **Weltenreise** 50 min ... Körperpflegeprogramm für ganzheitliches Wohlbefinden
- > **Silberquarzit Urkraft Rücken** 50 min ... der Stein aus dem Küstenstreifen des Urmeeres Thethys
- > **Alpenrausch Treatment** - Dr. Spiller Facials 50 min ... gönnen Sie Ihrem Gesicht das tiefenwirksame Alpenrezept
- > **Kräuterbad Alpenrausch** 30 min ... Natur-Duft – die Kraft der Kräuter

Pauschale in allen Kategorien buchbar! Behandlungen nicht abwendbar oder in bar einzulösen. Verlängerung möglich! Im Komfort-Doppelzimmer pro Person:

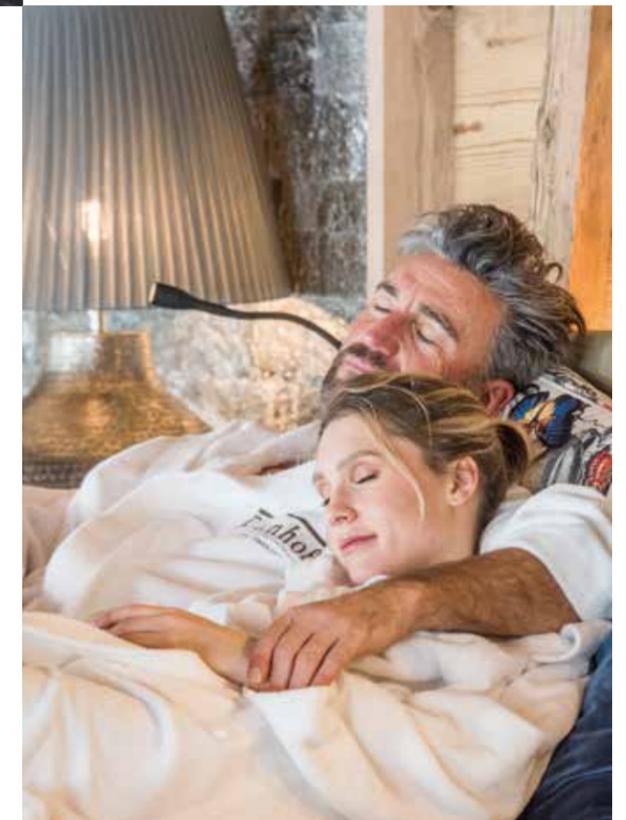
24.05.2019–29.06.2019 € 820,00  
 29.06.2019–27.07.2019 € 850,00  
 27.07.2019–24.08.2019 € 940,00  
 24.08.2019–17.11.2019 € 840,00

## Sternstunden zu zweit

**Lassen Sie sich verwöhnen und leben Sie Ihre Träume!  
Auch ideal als Überraschung zum Verschenken!**

- > Ein romantisches Kaiserbad zu zweit mit Sekt und anschließender Rückenmassage
- > Frische Erdbeeren und 1 Flasche Champagner im Zimmer bei der Anreise
  - > Ein Strauß Rosen

**Paketpreis € 199,00**  
Zusätzlich zu Ihrem Urlaub buchbar!



Seien Sie gut zu sich!  
 Sie haben es verdient,  
 dass es Ihnen gut geht.  
 Gönnen Sie sich was Schönes!  
 Etwas Ruhe, Yoga und Entspannung.  
 Einfach mal die Seele baumeln  
 lassen und sich selbst belohnen.



## Yogaretreat

26.05.-29.05.2019

Inklusive 3 Übernachtungen und Plunhofpaket (siehe Seite 23)  
 von SO-MI im Komfortdoppelzimmer € 599,00 pro Person

Pauschale in allen Kategorien buchbar!

Verlängerung möglich! Anmeldeschluss 14 Tage vorher. Mindestteilnehmer: 5 Personen.

Bei diesem Nr. 1 Yogaretreat im Hotel Plunhof geht es in erster Linie um das Entschleunigen und das zur inneren Ruhe finden. Durch verschiedene Atemtechniken können Sie sich achtsam begegnen. Unsere Yogalehrer/in Gaby und Harald werden Ihren Körper mit verschiedenen Yogastilen wieder und wieder in Anspannung und Entspannung bringen – ein tolles Gefühl. Bei den unterschiedlichen Meditationen werden Sie sich neu entdecken und Ihre Mitte finden. Auf Klängen getragen und mit dem Duft geräucherter heimischer Gräser und Harzen gehen Sie in tiefe Entspannung - in Schwingung mit Ihnen selbst. Wenn es das Wetter erlaubt, werden einige Stunden auf der Panorama Terrasse inmitten der einzigartigen Bergwelt Ridnauns abgehalten – lassen Sie Ihre Seele baumeln.

Der perfekte Ausgleich – Entspannen in unserer Acqua Minera und Saunieren in unserer Spa Minera.

Um das Plun\*\*\*\*S und LEBENSKOMPASS Yoga Retreat Zertifikat zu erlangen, sind 90% Anwesenheit Pflicht.

### Auszug aus dem Programm:

- > Morgenmeditation
  - > Hatha Yoga
  - > Mantra
  - > Pranayama
- > Yoga für den Rücken
  - > Körperreise
- > Gesundheitsyoga
  - > Vinyasa Yoga
  - > Yoga fürs Leben
  - > Klangreise
- > Räuchern heimischer Gräser



## Wanderfrühling am Berg

24.05.-15.06.2019

- > Inklusive Plunhofpaket (siehe S. 23)
- > Drei geführte Genuss- und Erlebniswanderungen
  - > Obst und Mineralwasser zur Mitnahme bei den Touren
  - > Eine **Gesundheitswanderung**  
 Fühlen Sie die Natur mit all Ihren Sinnen ...  
**Kneipp** – durch frische Gebirgsbäche waten  
 Atemübungen – den eigenen Atem spüren
  - > **Waldbaden** und Durchatmen (ca. 2 St.)  
 Die Kraftquelle der Natur mit allen Sinnen erleben
  - > 1 Berg- und Talfahrt mit der Bergbahn  
 am Freizeitberg Roßkopf (geöffnet von 24. bis  
 26.05.2019 und von 30.05.19 bis 06.10.19)
  - > Gratisverleih von Trinkflasche,  
 Rucksack und Wanderstöcken
  - > Wanderkarte gratis

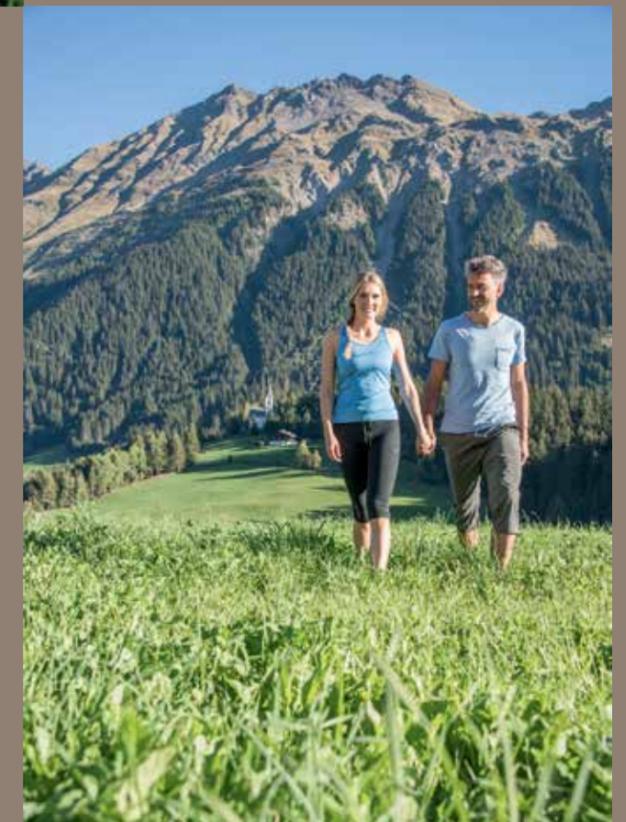
Buchen Sie die Inklusivwoche  
 zu Ihrem Aufenthalt direkt im Hotel dazu.

## Berggenuss- wochen

15.06.-06.07.2019

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 23)
- > **Weinverkostung** und Weinseminar mit Südtiroler Qualitätsweinen (Spesenbeitrag € 19,00)
  - > Südtiroler **Käseverkostung**  
 (Spesenbeitrag € 10,00)
  - > Gemeinsame Wanderung zu einer  
 uralten Almhütte  
 mit anschließendem originalen Bauernfrühstück
  - > Geführte Wanderungen
  - > 1 Berg- und Talfahrt mit der Bergbahn  
 am Freizeitberg Roskopf

Buchen Sie die Inklusivwoche  
 zu Ihrem Aufenthalt direkt im Hotel dazu.





## E-Bike aktiv Package

08.06. – 06.07.2019

- > Inklusive 7 Übernachtungen und **Plunhofpaket** (siehe S. 23)
- > 1 x **Fahrtechnikkurs** und anschließende Einrolltour
- > 1 x **Tagestour** mit Reparaturkurs
  - > 1 x Halbtagestour
- > **E-Bike Verleih** bei den 3 Touren inkl. Bike-Karte
  - > 1 x **Sportmassage** 50 Min
  - > 1 x Trehs Fußgel zu 100 ml
  - > 1 Gutschein für eine Brettljause auf der Alm

Im Komfortdoppelzimmer € 1.100 pro Person  
In der Suite (Katharina) € 1.150 pro Person  
Pauschale in allen Kategorien buchbar! Behandlungen nicht abwandelbar oder in bar einzulösen. Verlängerung möglich! Anmeldeschluss: 10 Tage vorher.  
Mindestteilnehmer: 5 Personen



## Wanderwochen in Gold

14.09. – 02.11.2019

- > Inklusive Plunhofpaket (siehe S. 23)
- > 3 geführte Genuss- und **Erlebniswanderungen**, Wanderstöcke, Obst und Mineralwasser zur Mitnahme bei den Touren
  - > Wanderkarte gratis
- > Wanderung auf die **Plunhof-Alm** mit Grillparty (Speis und Trank inklusive)
- > 1 Talwanderung mit anschließender Einkehr in unserem **Tötschhof** und kleinem Imbiss
  - > 1 Berg- und Talfahrt mit der Bergbahn am Freizeitberg Roßkopf (geöffnet bis zum 06.10.19, anschließend von 11. bis 13.10.2019 und von 25. bis 27.10.2019)

Buchen Sie die Inklusivwoche zu Ihrem Aufenthalt direkt im Hotel dazu.

## Berg-Sommer Wochen

06.07. – 14.09.2019

- > Inklusive Plunhofpaket (siehe S. 23)
- > Wanderung auf die Plunhof-Alm mit **Grillparty** (Speis und Trank inklusive)
- > 1 Berg- und Talfahrt mit der Bergbahn am Freizeitberg Roßkopf
- > Geführte Genuss- und Erlebniswanderungen
  - > 1 x wöchentlich bieten wir eine E-Bike-Tour zusammen mit unserem Guide an. Die Tour ist kostenlos. E-Bike-Verleih gegen Gebühr.
- > **NEU: Acqua Minerale!** Genießen Sie unser neues Frischluft-Areal mit Naturteich, Außenpool, Außenwhirlpool und Panoramaliegewiese
- > Wöchentliches **Fitness-** & Bewegungsprogramm mit Panoramablick

Buchen Sie die Inklusivwoche zu Ihrem Aufenthalt direkt im Hotel dazu.



## Wilder Herbstgenuss

02.11. – 17.11.2019

- > Inklusive Plunhofpaket (siehe S. 23)
- > **Jagdwanderung** und Wildbeobachtung mit Erwin (selbst Jäger)
- > 1 x **Kochkurs** mit unserem Küchenchef Egon (Sie erhalten eine Rezepte-Mappe und eine Kochschürze)
- > **Weinverkostung** und Weinseminar mit Südtiroler Qualitätsweinen (Spesenbeitrag € 19,00)
  - > Erlebniswanderung mit anschließender Käseverkostung auf der Alm (Spesenbeitrag € 10,00)
  - > Geführte Wanderungen
  - > Wanderkarte gratis
- > Südtiroler **Törggeleabend** mit Live-Musik

Buchen Sie die Inklusivwoche zu Ihrem Aufenthalt direkt im Hotel dazu.





# Plunhof

Heimat der Generationen

Obere Gasse 7 | I-39040 Ratschings-Ridnaun | SÜDTIROL  
Tel. +39 0472 656 247 | Fax +39 0472 656 249 | info@plunhof.it

[www.plunhof.it](http://www.plunhof.it)