



# PlunVital

---

Das **Plunhof** Vital-Magazin







# Plunhof

Heimat der Generationen

PlunVital – Vital leben in den Bergen!

Der Herbst im Ridnauntal geht langsam dem Ende zu.

Die **Berggipfel** der umliegenden Berge sind bereits mit dem ersten **Schnee** bedeckt und in den Kaminen brennen die ersten

Feuer. Langsam freuen wir uns auf die weiße Pracht,  
die uns zum **Skifahren, Langlaufen** und

Winterwandern einlädt. In unserer neuen Ausgabe des PlunVital

finden Sie ein Potpourri aus Plunhof-Neuigkeiten und Tipps  
für Ihr **Wohlbefinden**. Vielleicht können wir Sie ja neugierig  
machen und bald hier im Winterparadies Ridnaun begrüßen.

Viel Spaß beim Lesen,

**Ihre Familie Volgger**

## *Die heilende Kraft der Erde*

Naturerde, Ursprung des Lebens | 6–7

---

## *Best Unique Experience Spa*

World Luxury Spa Awards | 8–9

---

## *Das brandneue Spa-Programm*

Die besten alpinen Beauty-Rituale im Plunhof | 10–13

---

## *Spa & Acqua Minerale*

Vielfach prämiert | 14–15

---

## *Langlaufparadies*

Ridnauntal | 16

---



## *Mutter Paula erzählt ...*

„So wor Silvester friar ...“ | 17

---

## *Ein Spaß für die ganze Familie*

Rodeln & Schlittenfahren in Ridnaun | 18–19

---

## *Ich fahr drauf ab*

Skifahren in Südtirol | 20–21

---

## *Der Winter kann mehr*

Winterprogramm im Plunhof | 22–23

---



## *Urlaub mit Mehrwert*

Inklusivleistungen im Plunhof | 24–25

---

## *Zur Ruhe finden*

Zimmer & Suiten | 26–28

---

## *Winter 2019/2020*

Preise & Zeiträume | 29–30

---

## *Allgemeines*

31

---

## *Perfekt geschnürt*

Angebotswochen im Plunhof | 32–35

---

# *Inhalt*

Die Themen für Ihr  
gesundes Leben

---





# Die heilende Kraft der Erde

Naturerde, Ursprung des Lebens



Bereits seit dem Altertum ist Heilerde als Heilmittel bekannt. Sie war schnell verfügbar und wurde vielfältig eingesetzt. Aber was genau ist Heilerde? Heilerde ist ein natürliches, mineralisches Pulver, das aus einer Lehmart (Löss) gewonnen wird. Heilerde kann äußerlich und innerlich angewendet werden. Je nach Herkunft des Lehms weist die Heilerde unterschiedliche Anteile von Kieselsäure, Kalzium-, Aluminium-, Magnesium- und Natriumsalzen, Silizium, Eisenoxid, Manganverbindungen und Phosphaten auf.

## *Heilerde für die äußerliche Anwendung*

Vor allem gegen fettige Haut, Pickel und andere Hautbeschwerden kann Heilerde äußerlich angewendet werden. Meist als Maske, Packung, Auflage oder Wickel aber auch als Bad. Durch ihre große innere Oberfläche und hohe Absorptionsfähigkeit kann Heilerde viele Substanzen aufnehmen und binden, so zum Bei-

spiel überschüssigen Talg der Haut. Bei richtiger Zusammensetzung der Heilerde kann diese auch antibakteriell wirken, dies ist besonders hilfreich bei Akne.

## *Und innerlich?*

Heilerde gibt es auch als Kapseln oder als Pulver, das im Wasser „aufgelöst“ werden kann. Heilerde wirkt sich vor allem positiv auf den Verdauungstrakt aus. Sie hilft bei Sodbrennen, Aufstoßen und Durchfall.

Auch im Plunhof haben wir uns diese positiven Eigenschaften der Heilerde zu Nutze gemacht. In vielen unserer Behandlungen finden sich diese wieder.



# *Best Unique Experience Spa*

World Luxury Spa Awards

---

## ***Best Spa: Plunhof ist einziger italienischer Weltsieger***

Erwin Volgger ließ es sich nicht entgehen, bei der Gala Verleihung der World Luxury Spa Awards 2019 live dabei zu sein. Sie ging am 6. Juli 2019 im einzigartigen Ambiente des „The State Hermitage Museum Official Hotel“ in St. Petersburg, Russland, über die Festbühne bzw. den roten Teppich. Als einer der acht Geschwister der großen Plunhof-Familie strahlte er bei der Verleihung der Spa Awards mindestens so, wie das 2018 erweiterte und im Dezember neu eröffnete Spa & Acqua Minera. „Mit dem Plunhof haben sich unsere Eltern einen Traum erfüllt, den wir nun weiterleben dürfen. Dieser Award ist eine ganz besondere Anerkennung für dieses Lebenswerk. Deshalb wollen wir den Preis ganz besonders unserer Mutter Paula und unserem verstorbenen Vater widmen!“, betonen die acht Geschwister.

## ***World Luxury Spa Awards: Die besten Spas der Welt***

Auf dem roten Teppich versammelten sich mehr als 200 Gäste aus den besten Tourismusdestinationen und -resorts der Welt aus über 90 Ländern. World Luxury Brand und Events Manager Michelle Creus verdeutlichte die Ausrichtung der renommierten Hotel Awards: „Marke, Location und vor allem die Gästezufriedenheit geben Ausschlag für die Wahl zum World Luxury Spa. In diesem Jahr lag der Fokus auf einzigartigem Design mit dem gewissen Extra an Eleganz und Klasse.“ Dabei betonte Michael Hunter-Smith, World Luxury Awards Group Marketing Director: „Wahrer Luxus ist nicht einfach zu erreichen. Es braucht leidenschaftliche, bestens organisierte Mitarbeiter, die bereit sind, die Extrameile zu gehen und alles daran zu setzen, dass sich die Gäste top betreut fühlen. Keine Herausforderung darf zu groß sein ... Diese Einstellung ist es, die die prämierten Hotels zu Siegern macht – und sie zum Strahlen bringt.“ Die World Luxury Spa Awards zählen zu den bedeutendsten Tourismusauszeichnungen der Welt. Sie werden auf Landes-, Kontinental-, regionaler und globaler Ebene verliehen.



STATE HERMITAGE M

LL L L U

R A



ST. PE G - Ru



# *Das brandneue Spa-Programm*

Die besten alpinen Beauty-Rituale im Plunhof Ridnaun

---

## *Brandneu im Plunhof: Das Spa Minera Treatments-Menü*

Spa Minera proudly presents: Die Kraft der Elemente, insbesondere aus Erde und Stein. Die wertvollsten Schätze der Natur. Die innovativsten Formeln aus jahrzehntelanger Forschung. Hightech-Naturkosmetik. Zertifizierte Biokosmetik. Exklusive Lösungen zur Unterstützung der Haut. Anti-Aging-Behandlungen mit Kollagenen, zukunftsweisender Peelingtechnologie und energetisierendem Sauerstoff. Dazwischen Heu, Moor und Algen. Und fachkundige Hände, die mit Steinen massieren.

## **Die Highlights im neuen Spa Menü im Wellnesshotel Südtirol:**

## *Steinkraft Signature Treatment – exklusiv by Spa Minera*

Natural Beauty dank felsenfester Krönung: Dem Steinkraft Signature Treatment. Mit einer Packung aus sonnengetrockneter Naturerde und reinem Blütenwasser, die die Haut intensiv mit wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt, beruhigend wirkt und entspannt.. Das Immunsystem stärkt, den Körper reinigt und zusammen mit Farbenergieölen ganzheitliches Wohlbefinden schenkt. Es folgen: Eine Fußmassage und eine Nacken-Kopf-Massage, die mit kraftvollen Massagegriffen Verspannungen löst und tiefenentspannt. Der krönende Abschluss? Eine Massage mit der Kraft der Steine: Der prickelnde Warm-Kalt-Effekt von heimischem Glimmerschiefer-Stein bringt den Körper in



energetisches Gleichgewicht. Dazu ätherische Öle. Stoffwech-  
selanregend, stressabbauend, Vitalität schenkend, Körper, Geist  
und Seele balancierend. Ein Beauty- & Wellbeing-Ritual für alle  
sechs Sinne, exklusiv im Wellnesshotel Südtirol entwickelt.

**Silberquarzit –  
die Wellnesstdeckung aus Südtirol**

Sie sind fürs Auge unsichtbar – und doch existieren sie: Urkräfte  
in Form von Schwingungen. Der gesamte Kosmos ist durch die-  
se universelle Energie verbunden. Diesem Universalprinzip folgt  
die neu entwickelte Ursteinmassage aus Südtirol. Mittelpunkt der  
Wellnessneuheit? Silberquarzit aus den Bergen des Pfitschtales.  
Seine überzeugenden inneren Werte kommen nun auch dem

Menschen zugute: Der hohe Anteil an Kieselsäure (Silizium)  
hebt den Urstein in die Kategorie der Heilerden. Die Ursubstanz  
strafft das Bindegewebe, stärkt die Knochen und entsäuert den  
Körper. Zudem verfügt der Stein über seltenes Biotit, Muskovit  
und Zirkon – wertvolle Edelmetalle, die eine nachgewiesene  
antibakterielle und stark wärmeleitende Wirkung aufweisen. Die-  
se Komposition macht den Silberquarzit einmalig und als ersten  
Stein im Alpenraum zum idealen Instrument für energetische  
Massagen. Hautnah erfahrbar im 4-Sterne-Superior-Well-  
nesshotel Plunhof. „In unserer hochentwickelten Welt, getrieben  
von Stress und Leistungsdruck, sind wir Menschen auf der Suche  
nach Ruheinseln, die uns auffangen, einhüllen, spüren lassen, dass  
wir wichtiger Teil eines Ganzen sind. Wir orientieren uns bei dieser



weltweit einzigartigen Wellnesszeremonie an den Ressourcen aus der Natur. Wir schöpfen unsere Energie aus den Schätzen, die uns umgeben, wir machen uns die versteckten Zauberkräfte der Natur zunutze.“

### ***Lebenssalz im Wellnesshotel Südtirol – löst energetische Blockaden***

Ein ganzheitliches Ritual für Gesicht und Körper, basierend auf der ursprünglichen heilenden Kraft des Salzes. Das Lebenssalz Signature Treatment mit Körperpeeling & -packung und dem Highlight: der Salzsteinmassage. Eine faszinierende Verbindung aus Massage und Energiearbeit mit Tiefenwirkung. Die echten Salzkristalle wirken auf energetische Blockaden und versorgen die Haut mit Spurenelementen und Mineralien. Plus: Die Salzsteine gibt's für Sie mit nach Hause – für ein entschlackendes Salzbad in Ihren eigenen vier Wänden.

### ***Bergauf mit Schafwolle & Zirbe – kuscheliges Wellness-Wochenende***

Entschleunigen und tief durchatmen. Das Ultner Schafwollritual – eingehüllt in reine Schafwolle, deren Wärme und Lanolin sanft in die tieferen Hautschichten eindringen und so für ein besonderes Wohlgefühl sorgen. Der Körper wird sanft mit Wollbäu-

schen massiert. Eine Räucherung mit Zirbe und Alpenrose klärt den Geist und lässt die Entspannung tiefer gehen. Good to know: Das Schafwollvlies darf mit nach Hause! Noch mehr Zirbe erwünscht? Dann dürfen es warme Zirben-Vital-Stäbe sein, die mit unterschiedlichen Massagetechniken über die Haut gleiten und innere Ruhe und Entspannung ebenso wie verbesserte Durchblutung garantieren. Außerdem lockern sie Verspannungen und Blockaden, fördern den Energiefluss und die Selbstheilungskraft. Das Zirben Vital Signature Treatment hält zudem eine sanfte Gesichtsmassage mit Zirbenholzschmeichlern bereit! Für ein unvergleichlich kuscheliges Wellness Wochenende in Ihrem Wellnesshotel Südtirol.

### ***Dr. Spiller Biocosmetics – Pure skincare solutions***

Dr. Spiller Biocosmetics Pflegesysteme bürgen für Inhaltsstoffe von biologisch höchster Reinheit – und zwar ausschließlich. Das Potpourri der Dr. Spiller Biocosmetics Signature Treatments im Spa Minera? Anti-Aging-Facial „Celltresor Exclusive Solution“ – das Celltresor Exklusivprogramm mit gezielter Muskelrelaxation für tiefgreifende Glättung und entspannte Gesichtszüge. Detox-Körperbehandlung in der Softpackliege: Die Thalassobehandlung mit der Synergie dreier verschiedener Algen fördert die



Entschlackung der Haut. Das Bindegewebe wird gefestigt und die Silhouette insgesamt verfeinert. Das Körperpeeling regt im ersten Schritt die Durchblutung an – die anschließende Körperpackung fördert die Entgiftung und Festigkeit des Gewebes. Nach der Behandlung? Empfiehlt sich eine drainierende Beinmassage, damit die Gewebeflüssigkeit leichter abfließen kann. Manage Your Skin – das hochmoderne Pflegesystem von Dr. Spiller folgt den besonderen Ansprüchen der Männerhaut. Natürliche Inhaltsstoffe und jahrzehntelange Forschungsarbeit berücksichtigen deren spezifische Eigenschaften und Erfordernisse. Das Ergebnis? Innovative Rezepturen mit höchsteffektiver Wirkung für natürlich schöne Männerhaut.

### ***!QMS Medicosmetics im Spa Minera***

Award winning excellence – das vielfach preisgekrönte, hoch-effiziente Hautpflegesystem ging nicht nur bei „World’s Best Spa Brand“ 2015, 2016 und 2017 als Sieger hervor. Die von Dr. med. Erich Schulte entwickelte und in Deutschland hergestellte Hautpflegekollektion erfreut sich weltweit einer begeisterten Fangemeinde – wie auch Familie Volgger. Denn die wirksamen Anti-Aging-Produkte für Gesicht und Körper kombinieren revolutionäre Techniken mit wertvollsten Wirkstoffen für die maßgeschneiderte Verjüngung der Haut. Beauty-Topping im Plunhof mit Oxygen Boost? 98 % reines Sauerstoff-Konzentrat sorgt für frische, strahlende und gesunde Haut.

### ***Entdecken Sie im Spa Minera des Plunhof außerdem ...***

- > (Apparative) Gesichtsbearbeitungen des Top Brands Mary Cohr Paris
- > Dekorative Kosmetik von Horst Kirchnerberger
- > Chill & Care Wohlfühlzeit für Teenies
- > Phytomassopodia® – das erste ganzheitliche Fuß-Wellnesskonzept
- > Inspirierende Bäder & Packungen aus der Natur
- > Die besten Behandlungsrituale
- > Klassische Massagen und Spezialmassagen
- > Rund 4.000 m<sup>2</sup> Spa Minera & Acqua Minera auf einen Blick







# Spa & Acqua Minerale

Vielfach prämiert!

Das vielfach prämierte Destination Spa mit Europas einzigem „Wellness über und unter Tage“-Konzept ist einem Bergwerk nachempfunden und baut ganz auf die Kraft des Steins und der Natur.

Ob Salzsee, Grottenreich, Stollensauna, Silber-Dampfkessel oder Bio-Ofenkammerl – hier lässt man sich in uralter Wohlfühlambiente verwöhnen und taucht in die faszinierende „Welt der Knappen“ ab. Der Bergbau im Plunhof hat im letzten Jahr seine Fortsetzung gefunden: Familie Volgger hat ihr legendäres Bergbau-Hideaway auf über 4.000 m<sup>2</sup> mit der neuen Wasserwelt Acqua Minerale ausgebaut.





# *Langlaufparadies*

Ridnauntal

---

Das Ridnauntal ist bereits seit vielen Jahren ein Mekka für Langlaufrer. Das Langlauf- und Biathlonzentrum beherbergt regelmäßig Sportevents der Spitzenklasse.

Im Plunhof können die Hausgäste einmal pro Woche an einem Langlauf-Schnupperkurs teilnehmen und so erste Versuche wagen. Aber was spricht für den Langlaufsport? Vieles! Zum einen gehört Langlaufen zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Es stärkt Herz, Kreislauf und Lunge und fördert Ausdauer, Balance und Koordination. Die Bewegung an der frischen Luft und die Ruhe der winterlichen Landschaft sind zudem eine Wohltat für Geist und Seele. Außerdem hat man beim Langlaufen die Möglichkeit, die traumhafte Winterkulisse zu genießen. Auf Panoramaloipen blickt man auf tief verschneite Wälder, Berggipfel und weiße Weiten.

Insgesamt steht ein Netz an 28 Loipenkilometern für klassischen Stil und Skating im Ridnauntal bereit, allesamt sorgfältig präpariert. Das Gelände bietet Routen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden, sowohl für Einsteiger und Genusslangläufer als auch für Ambitionierte bieten sich daher ideale Voraussetzungen. Das Angebot beinhaltet auch eine selektive Rennloipe und einen abends beleuchteten Streckenabschnitt. Die Biathlon-Anlage steht ebenfalls allen Interessierten zur Verfügung. Im Langlauf-Center kann Ausrüstung gemietet oder gekauft werden.

Und das Beste: Für Plunhof-Hausgäste ist das Langlaufen in Ridnaun kostenlos!





# Mutter Paula erzählt ...

„So wor  
Silvester friar ...“

Mutter Paula erzählt,  
wie man den Jahreswechsel in ihrer Kindheit gefeiert hatte.

„Heint isch Silveschtor meischtns a mords Fescht, sell wor friar gonz ondersch.“ (Heute ist Silvester immer ein großes Fest, dies war früher aber ganz anders), erzählt Mutter Paula. Sie hatte damals zusammen mit ihren drei Brüdern und ihren Eltern in Maiern gewohnt. „A Fünf-Gänge-Dinner hobmor woll net kop, meischtens hots a Suppe und a bisl an Reis geben.“ (Ein Fünf-Gänge-Dinner hatten wir nicht, meist gab es nur Suppe und ein wenig Reis). Die Festtage in Mutter Paulas Kindheit waren vor allem dazu da, den Glauben zu pflegen und in die Kirche zu gehen. „Eigentlich wors a Obend wia jedor andere a.“ (Es war ein Abend wie jeder andere auch). Am Neujahrs-Morgen ist man bereits um 8 Uhr morgens zur Festtagsmesse gegangen. Besonders hat sich Mutter Paula immer auf das Neujahrs-Wünschen gefreut. „Sem sein mir von Haus zu Haus gongen und hoben in die Leit a guats Nuies gwünscht. Sem hot man nor olm a bisl a Geld gekriag, so ungefähr 5 Lire.“ (Wir sind von Haus zu Haus gegangen und haben allen

ein gutes neues Jahr gewünscht. Als Dank haben wir ein bisschen Geld bekommen meist so um die 5 Lire). So war wohl der Jahreswechsel zur damaligen Zeit ein sehr ruhiger, aber trotzdem ein freudiges und besinnliches Ereignis.





# Ein Spaß für die ganze Familie

## Rodeln & Schlittenfahren in Ridnaun

---

Rodeln ist eines der ursprünglichsten Wintervergnügen überhaupt. Früher waren die Schlitten freilich zuallererst ein Transportmittel, um z.B. Holz oder Heu ins Tal zu bringen. Dieser Transport war harte Arbeit: Nicht nur, dass die Schlitten erst mühselig den Berg hinauf gezogen werden mussten, auch die Abfahrt mit den schwer beladenen Gefährten war eine sehr gefährliche Sache. Es bedurfte großen Geschicks und einiger Erfahrung, um die Schlitten zu steuern und unfallfrei ins Tal zu kommen.

Heute steht natürlich der Spaß im Vordergrund, eine lustige Rodelpartie sollte in keinem Winterurlaub fehlen. In Ridnaun gibt es jede Menge Möglichkeiten dazu, mehrere Rodelbahnen von unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit stehen zur Verfügung. Die Rodeln kann man sich bei uns im Haus oder direkt bei den Bahnen ausleihen.

### *Hier die Rodel-Hotspots:*

#### > **Rodelbahn Stadlalm (Länge: 1,5 km)**

Vom Parkplatz beim Bergbaumuseum am Talschluss Maiern gelangt man in einer gemütlichen und romantischen Wanderung von rund 60 Minuten zur Stadlalm.

#### > **Rodelbahn Ratschings (Länge: 5 Kilometer)**

Mit der neuen 8er-Kabinenbahn im Skigebiet Ratschings-Jaufen gelangen Sie bequem zum Start dieser Rodelbahn.

#### > **Rodelbahn Atscherwiesen (Länge: 1,9 km)**

Vom Dörfchen Telfes im Ridnauntal wandert man in rund 1½ Stunden zur Freundalm.

#### > **Rodelbahn Waldeben (Länge: 1,4 km)**

Im schönen und ruhigen Jaufental liegt die Rodelbahn Waldeben. Nach einer Wanderung von etwa einer Stunde beginnt der Rodelspaß. Auch diese Bahn ist nachts beleuchtet!

#### > **Rodelbahn Prantner Alm (Länge: 3,4 km)**

Bei Sterzing befindet sich diese absolut familientaugliche Rodelbahn.

#### > **Rodelbahn Rosskopf (Länge: 10 km!)**

Am Rosskopf liegt Italiens längste Rodelbahn! Sagenhafte 10 km geht es von der Bergstation hinunter nach Sterzing: Da macht Rodeln einfach Spaß! Die Rodelbahn wird beschneit und ist so bis ins Frühjahr hinein schneesicher. Seit neuestem wird die Bahn auch nachts beleuchtet.



Vier Tipps für Ihren perfekten Schwung!  
Ab auf die Piste  
und rein ins Skivergnügen.

Der Urlaub im Plunhof ist prädestiniert zum Skifahren. Seine Lage inmitten der Skigebiete Rosskopf, Ladurns und Ratschings-Jaufen erlauben Ihnen schier grenzenlosen Skispaß. Hier ein paar Tipps, wie Sie alle beeindrucken können:

#### ***Auf- und Abkanten:***

Füße in Kurvenrichtung kippen, Knie folgen. Zum Schluss Oberschenkel und Becken in die gewünschte Kurvenrichtung kippen. Durch eine gebogene Körperhaltung halten Sie gerade am Anfang leichter das Gleichgewicht. Das Aufkanten wird erleichtert.

#### ***Punkt fixieren:***

Suchen Sie sich immer einen Punkt im Tal zum Fixieren, so orientiert sich Ihr Körper automatisch. Auch durch das Nutzen des Körperschwerpunkts (Bauchnabel) unterstützen Sie die Drehung.

#### ***Ab nach oben:***

Kurz vor der Kurve Knie und Hüfte strecken so lässt es sich leichter drehen.

#### ***Hände vor:***

Optimal für den richtigen Schwung ist eine Stockposition zirka 10 cm vor den Hüftknochen. Die Stöcke sind dabei schräg nach hinten ausgerichtet.



#### ***Skilift Gasse***

Ob für Kurzentschlossene oder Unermüdliche, die noch ein paar Zusatzschwünge einlegen wollen, oder für Anfänger, die hier in gemütlicher Atmosphäre stressfrei mit Skiern und Schnee vertraut werden – der Skilift „Gasse“ rundet das Angebot im Ridnauntal perfekt ab. Das Beste daran ist, die Gäste des Plunhofs nutzen den Skilift komplett kostenlos! Also ab auf die Bretter!

# *Ich fahr drauf ab*

Skifahren in Südtirol

---








# Der Winter kann mehr

Winterprogramm im Plunhof

Jeder kann, niemand muss. Nach diesem Motto bietet der Plunhof eine Vielzahl an Aktivitäten an, die ihre Gesundheit fördern. Regelmäßig finden **Aufgüsse** in den Saunas statt und im Silberdampfkessel werden **Peelings** angeboten. Sport wird ebenfalls groß geschrieben. Ob **Yoga** oder **Qi Gong** im Panorama-Activ-Raum, **Acqua Fitness** im Schwimmbad, **Faszientrai-**

**ning** oder **Fitnessboxen** -das Angebot ist vielseitig. Einmal in der Woche gibt es eine Lange **Saunanacht** mit zwei Aufgüssen. Zusätzlich gibt es ein facettenreiches **Outdoorprogramm** bei dem Sie das Ridnauntal erkunden können. Mehr dazu auf Seite 25.

A photograph of a spa area. In the background, there is a hot tub with a stone wall behind it. A small waterfall flows into the tub. The walls are made of rough-hewn stone, and the ceiling is made of wooden logs. The lighting is warm and ambient. In the foreground, there are large, flat stones arranged in a path, with a small waterfall flowing over them. The overall atmosphere is rustic and relaxing.

# *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*

- > 1 x wöchentlich wandern wir gemeinsam auf eine Alm
- > 1 x wöchentliche Fackelwanderung mit Glühwein
- > Täglich kostenloser Skibus nach Ratschings
- > Gratisverleih von Schneeschuhen, Stöcken und Rucksäcken
- > Gratis Nutzung der Loipen im Ridnauntal für unsere Gäste
- > Skiraum mit eigenem Skidepot und Skischuhrockner
- > Haus-Skilift zu Fuß 2 Minuten entfernt

## *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 Benützung unseres Panorama-Fitness 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)
- > Rodelverleih im Haus, nur € 3,00 pro Tag (verschiedene Rodelbahnen)
- > Günstiger Ski- und Langlaufverleih in der Nähe
- > 2 traumhafte Skigebiete, nur 15 Autominuten entfernt
- > Billard gegen Gebühr
- > Skipassverkauf für das Skigebiet Ratschings an der Hotelrezeption
- > Moderne 4er-Kegelbahn (gegen Gebühr)
- > Kostenloser Internetzugang
- > E-Ladestation in der Tiefgarage

# Zur Ruhe finden

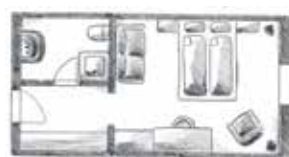
## Unsere Zimmer und Suiten

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.

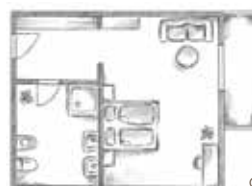


ca. 25 m<sup>2</sup>



### 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).

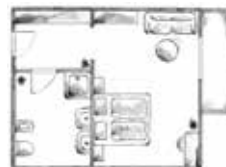


ca. 28 m<sup>2</sup>



### 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 Sitzcke, 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, Sitzecke, Bauernofen, LCD-TV, Wireless-Internetanschluss, Tresor, Telefon, Minibar, Balkon, Doppelwaschbecken, Dusche, WC, Bidet, Fön, Kosmetikspiegel, Handtuchrockner.



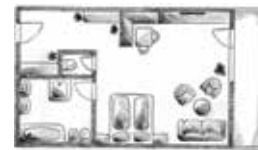
ca. 40 m<sup>2</sup>



### *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.

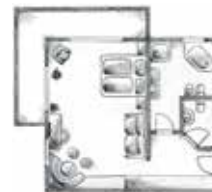


ca. 50 m<sup>2</sup>



### Suite *Lukas*

Doppelbett, Couch, Sitzecke 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

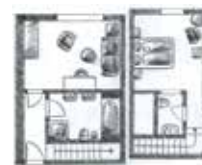


ca. 57 m<sup>2</sup>



### 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!)

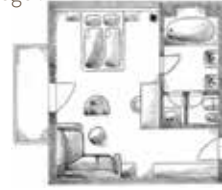


ca. 60 m<sup>2</sup>



## 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, Handtuchrockner, 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, Handtuchrockner, 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, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel.

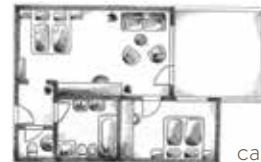


ca. 68 m<sup>2</sup>



## 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, Handtuchrockner, 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, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel, Dusche (Die Suite Lara gibt es in 3 verschiedenen Wohnvarianten!).



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

# Winter 2019/2020

## Preise und Zeiträume

	20.12.2019–06.01.2020		06.01.2020–26.01.2020 15.03.2020–05.04.2020		26.01.2020–21.02.2020 01.03.2020–15.03.2020 05.04.2020–19.04.2020		21.02.2020–01.03.2020	
	ab 4 Tage	1–3 Tage	ab 4 Tage	1–3 Tage	ab 4 Tage	1–3 Tage	ab 4 Tage	1–3 Tage
Doppelzimmer <i>Minera</i>	€ 181,00	€ 196,00	€ 132,00	€ 147,00	€ 137,00	€ 152,00	€ 160,00	€ 175,00
Komfort <i>Zimmer</i>	€ 184,00	€ 199,00	€ 135,00	€ 150,00	€ 140,00	€ 155,00	€ 163,00	€ 178,00
Komfort <i>Superior</i>	€ 187,00	€ 202,00	€ 138,00	€ 153,00	€ 143,00	€ 158,00	€ 166,00	€ 181,00
Suite <i>Katharina</i>	€ 190,00	€ 205,00	€ 141,00	€ 156,00	€ 146,00	€ 161,00	€ 169,00	€ 184,00
Suite <i>Miriam</i>	€ 195,00	€ 210,00	€ 146,00	€ 161,00	€ 151,00	€ 166,00	€ 174,00	€ 189,00
<i>Plun</i> Suiten	€ 200,00	€ 215,00	€ 151,00	€ 166,00	€ 156,00	€ 171,00	€ 179,00	€ 194,00
<i>Familien-</i> <i>suiten</i>	€ 205,00	€ 220,00	€ 154,00	€ 169,00	€ 159,00	€ 174,00	€ 184,00	€ 199,00
Suite <i>Tobias</i>	€ 212,00	€ 227,00	€ 162,00	€ 177,00	€ 167,00	€ 182,00	€ 190,00	€ 205,00
Suite <i>Annalena</i>	€ 214,00	€ 229,00	€ 164,00	€ 179,00	€ 169,00	€ 184,00	€ 192,00	€ 207,00
Suite <i>Poldi</i>	€ 219,00	€ 234,00	€ 169,00	€ 184,00	€ 174,00	€ 189,00	€ 197,00	€ 212,00
Suite <i>Jonas</i>	€ 224,00	€ 239,00	€ 174,00	€ 189,00	€ 179,00	€ 194,00	€ 202,00	€ 217,00
Suite <i>Paula</i>	€ 209,00	€ 224,00	€ 157,00	€ 172,00	€ 162,00	€ 177,00	€ 188,00	€ 203,00
Suite <i>Lara</i>	€ 198,00	€ 213,00	€ 149,00	€ 164,00	€ 154,00	€ 169,00	€ 177,00	€ 192,00
Suite <i>Lukas</i>	€ 204,00	€ 219,00	€ 153,00	€ 168,00	€ 158,00	€ 173,00	€ 183,00	€ 198,00

## Unser Angebot für Alleinreisende

*Allein reisen und doch nicht alleine sein:  
Nutzen Sie unser Angebot vom 15.03.–05.04.2020.  
Für Alleinreisende wird im Doppelzimmer Minera oder  
Komfort bei einem Mindestaufenthalt von 5 Nächten kein  
Einzelzimmerzuschlag berechnet.*



## Unser Angebot für die Kleinen

Doppelzimmer und Suiten	06.01.–21.02.2020	20.12.19–06.01.20
	01.03.–19.04.2020	21.02.–01.03.2020
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 %
<b>Familiensuiten</b>		
	06.01.–21.02.2020	20.12.19–06.01.20
	01.03.–19.04.2020	21.02.–01.03.2020
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 **Gemeindaufenthaltsabgabe 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 20.12.2019-06.01.2020 und 21.02.2020-01.03.2020 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 € 20,00 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

---

## 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 pro Person**  
Zusätzlich zu Ihrem Urlaub buchbar!





## Weißer Woche

06.01.2020 – 26.01.2020

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 25)
- > 7 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- > **Gratisurlaub** für ein Kind bis 8 Jahre im Zimmer der Eltern (bei 2 Vollzahlern, ausgenommen Familien-Suiten)
- > Geführte **Schneeschuhwanderung**
- > **Nachrodeln**
- > Langlaufkarte gratis
- > Skibus nach Ratschings gratis
- > **Hauslift**: Kinder und Erwachsene fahren kostenlos

Ab € 924,00 pro Person  
im Doppelzimmer Minera

Inklusive im Zimmer-/Suitenpreis bei einem Aufenthalt von mind. 1 Woche!

## Ski & Wellness im BergSpa

06.01.–26.01.2020  
22.03.–05.04.2020

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 25)
- > 4 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- > **3-Tages-Skipass** im Skigebiet Ratschings
  - > 15% Rabatt auf den Verleih der **Skiausrüstung** in Ratschings
- > Phytomassopodia – Erlebnisritual für die Füße
- > **ZirbenVital-Massage** – die Natur mit allen Sinnen spüren
- > Kräuterbad **Alpenrausch**

Ab € 850,00 pro Person  
im Komfortzimmer

Auch für 7 Tage buchbar bzw. Verlängerung möglich!





## Sonnen-Schnee-Beautywochen

15.03.2020 – 05.04.2020

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 25)
- > 7 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- > **Kochkurs** mit unserem Küchenchef Egon  
(Sie erhalten eine Rezeptmappe und ein Geschenk)
- > **Weinverkostung** mit  
Südtiroler Qualitätsweinen € 24,00
- > Talwanderung mit anschließender Einkehr in  
unserem Tötschhof und kleinem Imbiss
- > **Gratisurlaub** für ein Kind bis 8 Jahre in allen  
Zimmerkategorien (bei 2 Vollzahlern)

Ab € 924,00 pro Person  
im Doppelzimmer Minera

Inklusive im Zimmer-/Suitenpreis  
bei einem Aufenthalt von mind. 1 Woche!

## Kurzurlaub zum Aufleben

06.01.–21.02.2020

01.03.–19.04.2020

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 25)
- > 5 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
  - > Die **Steinkraft** - Behandlungsritual  
mit der Kraft der Steine 110 Min.
  - > **Alpenrausch Biocosmetic** -  
Dr. Spiller Gesichtsbehandlung 50 Min.
  - > Detox-**Körperbehandlung** -  
Dr. Spiller Body 50 Minuten

5 Übernachtungen ab € 945,00 pro  
Person im Komfort-Doppelzimmer

Pauschale in allen Kategorien buchbar!  
Behandlungen nicht abwandelbar oder  
in bar ablösbar! Verlängerung möglich!





## Osterwochen

05.04.2020 – 19.04.2020

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 25)
- > 7 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- > Auf die Kinder wartet der **Osterhase** mit einer kleinen Überraschung
- > Skibus nach Ratschings gratis (je nach Schneelage)
- > **Gratisurlaub** für ein Kind bis 8 Jahre im Zimmer der Eltern (bei 2 Vollzahlern, ausgenommen in den Familien-Suiten)
- > Bei Buchung eines Wohlfühlpaketes in unserem Spa Minera erhalten Sie ein spezielles **Geschenkset**

**Ab € 959,00 pro Person  
im Doppelzimmer Minera**

Inklusive im Zimmer-/Suitenpreis  
bei einem Aufenthalt von mind. 1 Woche!

## Schneekristall- wochen

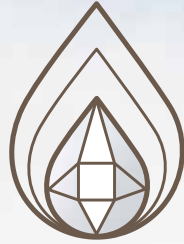
26.01.2020 – 21.02.2020  
01.03.2020 – 15.03.2020

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 25)
- > 7 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- > Geführte **Schneeschuwwanderung** und Nachtrodeln (je nach Schneelage)
- > **Skibus** nach Ratschings gratis
  - > Langlaufkarte gratis
- > Bei Buchung eines Wohlfühlpaketes in unserem Spa Minera erhalten Sie ein spezielles **Geschenkset**

**Ab € 959,00 pro Person  
im Doppelzimmer Minera**

Inklusive im Zimmer-/Suitenpreis  
bei einem Aufenthalt von mind. 1 Woche!





# 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)