



PlunVital

Il **Plunhof** Magazine per la vitalità





Plunhof

Patria delle generazioni

PlunVital – vivere ed essere vitali in montagna!

In inverno abbiamo introdotto tante novità al Punhof.

È stata realizzata la nuova *Acqua Minerale*, altre oasi del relax e sale per la vostra *fitness*. Pian piano la neve si scioglie e ci prepariamo per la *stagione estiva* in arrivo. Sottolineato

nel programma è il movimento all'aria aperta e tanto altro.

Nella nuova edizione del PlunVital come sempre troverete

dei consigli per la salute e il *benessere*.

Dateci un'occhiata e scoprirete di più sull'argilla curativa,

lo yoga, il ciclismo e il rilassamento.

Auguriamo una buona lettura,

Vostra famiglia Volgger

Un tuffo nell'acqua fresca

Rilassarsi nell'Acqua Minerale | 6-7

Per affrontare la giornata in piena forma

Il buon giorno si vede dal mattino! | 8-9

I momenti più belli della vacanza

La colazione per chi ama dormire a lungo | 10

Mamma Paula racconta ...

"Una storia abbastanza movimentata!" | 11

Tornando alle origini ...

nella Spa Minerale del Plunhof! | 12-15



Vini pregiati

Nella cantina di Bacco sono conservati vini di punta | 16-17

L'acqua è vita!

Le NOVITA' nella Spa Minerale | 18-19

Un giorno al sole

Un'unica destinazione, molte possibilità | 20-21



Le vacanze possono fare di più

Servizi inclusi al Plunhof | 22-23

Ritrovare la pace interiore

Camere e suite | 24-26

Estate 2019

Prezzi e periodi | 27-28

Condizioni generali

30

Perfettamente su misura

Le offerte settimanali | 31-35



Indice

Il contenuto per
la vostra vita sana

*Nuotare a stile libero o a rana –
per restare in forma
e in buona salute*



Il nuoto è lo sport ideale per chi desidera mantenersi in forma e allenare i muscoli – perdendo anche qualche chilo.
Il nuoto è soprattutto molto rilassante!

Quando le temperature salgono e il sole splende nel cielo azzurro non c'è nulla di più bello che tuffarsi nell'acqua fresca. Nuotare non solo fa bene, ma è salutare!

Perché il nuoto fa così bene?

E' davvero uno sport allround! Il nuoto consente non solo di allenare il fisico e i muscoli, ma anche di rafforzare il cuore e l'apparato respiratorio, attivare la circolazione sanguigna, perdere peso e rassodare il corpo

A chi fa bene il nuoto?

In realtà, a tutti. Risparmiando le articolazioni, il nuoto è adatto anche alle persone che normalmente non possono praticare sport.

Stile libero o rana?

Ambedue gli stili sono sani e permettono di restare in forma. Lo stile libero tuttavia è un allenamento più efficace. In ogni caso è importante che siano eseguiti in modo corretto.

Le novità nell'Acqua Minerale al Plunhof:

L'Acqua Minerale al Plunhof è la mecca per chi ama il nuoto. Nella piscina di 20 metri non solo si fa il bagno, ma si possono fare delle vere vasche di allenamento. Vi aspetta inoltre una piscina con idromassaggio per rilassarvi completamente. Dalla piscina all'aperto con i lettini in acqua e dall'attiguo laghetto naturale potete ammirare il panorama alpino circostante. Il terrazzo sul tetto e la zona solarium all'aperto sono sufficientemente spaziosi perché ognuno possa riposarsi in tranquillità.

Quando le condizioni meteo sono avverse potete rigenerarvi nella nuova area relax o attivarvi nella sala fitness o nella sala Meditazione e Yoga, ambedue con vista panoramica.

Un tuffo nell'acqua fresca

Rilassarsi nell'Acqua Minerale

La nuova sala meditazione e Yoga e la sala fitness con vista panoramica al Plunhof.



Al mattino fate fatica a rimettervi in moto?
E' impensabile praticare dello sport? Vi sbagliate –
qualche consiglio per cambiare abitudini.

Per rimettersi in moto è fondamentale far capire al corpo che è iniziata una nuova giornata. Per questo motivo come prima bevanda vi consigliamo di rinunciare alla tanto amata tazzina di caffè e di sostituirla con un bicchiere d'acqua. Vi raccomandiamo di bere mezzo litro d'acqua con un limone spremuto per attivare il vostro sistema immunitario e il metabolismo. La colazione è il pasto più importante della giornata. Di conseguenza, concedetevi il tempo necessario e mangiate ciò che più vi piace. Naturalmente la frutta, le noci e il pane integrale sono particolarmente salutari, ma scegliete ciò che soddisfa le vostre papille gustative. Così inizierete la giornata nel migliore dei modi. L'allenamento mattutino non deve necessariamente durare un'ora intera. Bastano 20 minuti a pieno ritmo: ad esempio una serie di saltelli, un po' di addominali, qualche flessione e affondi. O forse preferite lo Yoga o il Pilates? Il salto della corda è un esercizio ideale per alzare il battito cardiaco e bruciare molte calorie.

Per finire una bella doccia. Alternate l'acqua calda a quella fredda per rafforzare il sistema immunitario e rassodare il corpo.

Anche al Plunhof la vostra giornata potrebbe iniziare così. Nella nostra nuova sala Meditazione e Yoga e nel nuovo studio fitness, ambedue con vista panoramica, troverete tutto ciò che serve. Naturalmente c'è anche la possibilità di fare sport all'aperto: in tal caso il valore aggiunto è il maggiore apporto di ossigeno.

Vi auguriamo un buon mattino!



*Per affrontare
la giornata in
piena forma*

Il buon giorno si vede dal mattino!



I momenti più belli della vacanza

La colazione per chi ama dormire a lungo

Dolce o salata, o forse ambedue? Indipendentemente da come vogliate iniziare la giornata, godetevi una colazione senza stress. Nella vita quotidiana la colazione spesso è trascurata per mancanza di tempo. Di conseguenza, in vacanza il primo pasto della giornata si apprezza ancora di più. Dormire a lungo e affrontare il buffet della colazione senza fretta (al Plunhof la colazione viene

servita fino alle ore 11!). Scegliete tra croissant freschi, marmellate deliziose, frutta fresca, ottimi salumi e formaggi o uova preparate in vari modi. Ma perché scegliere? Provate tutto perché in vacanza è lecito fare una colazione abbondante. Dalla scorsa stagione invernale la giornata al Plunhof inizia con una deliziosa colazione a base di spumante!



Mamma Paula racconta ...

“Una storia abbastanza movimentata!”

Mamma Paula racconta come il vecchio maso è stato trasformato in un albergo ed è nato l'Hotel Plunhof

Allora il Plunhof era un tipico maso dell'Alta Valle Isarco che ospitava locali dedicati all'attività economica e all'abitazione. Mentre al piano superiore, interamente di legno, c'erano le dispense e le stanze da letto, al piano terra, fatto di pietra, era sistemata la cucina nera di fuliggine, la camera dei genitori e una stube interamente rivestita di legno, in cui si svolgeva la vita della famiglia. “Quando c'era freddissimo, ci riunivamo tutti intorno alla stufa per riscaldarci”.

In questo maso, nel 1941, vide la luce Leopold. Insieme a suo fratello Adolf imparò ben presto a dare una mano ai suoi. “Allora era normale aiutare già in giovane età i genitori con il bestiame e nei campi”.

Una volta cresciuti, i due fratelli impararono due mestieri del tutto diversi. Adolf imparò a fare il sarto, Leopold il muratore. Dopo il servizio militare, che in Italia si doveva fare a 18 anni, Leopold costituì la sua impresa edile. “L'impresa lavorava bene e Leopold continuò ad assumere nuovi collaboratori”. Così dopo qualche tempo Adolf decise di abbandonare il suo mestiere di sarto e iniziò a lavorare nell'impresa del fratello. A 24 anni Leopold mi incontrò in una festa di ballo. Fu amore a prima vista. Nel 1966 nacque la nostra primogenita, Petra, e nel 1967 ci sposammo. “Subito dopo il matrimonio tornammo a vivere nel maso dove nacquero anche gli altri figli”. Il Plunhof era tutt'altro che lussuoso. L'acqua corrente c'era solo alla fontana davanti a casa e il gabinetto si trovava sul balcone. “Qualche anno dopo ci siamo trasferiti in una casa

nuova direttamente sulla strada, sotto il maso. Nel 1974 il mio sogno di fare l'albergatrice si avverò”. Nacque così la Villa Plun con stanze confortevoli. Poco dopo il maso doveva essere venduto all'asta, ma Leopold si oppose e iniziò a occuparsi del Plunhof che nel frattempo era diventato fatiscente. Le camere nella nuova casa si affittavano bene e la richiesta continuava a crescere. “Decidemmo dunque di demolire il vecchio Plunhof per costruire un nuovo albergo. E' vero, mio marito era muratore, ma io ero la regista”. E così il 1° dicembre 1979 arrivarono i primi ospiti al Plunhof.





Tornando alle origini ...

nella Spa Minera del Plunhof!



La nostra offerta è unica per la sua varietà.

Unica e particolare grazie alla combinazione di molteplici trattamenti olistici, innovativi e sviluppati con grande impegno, un connubio perfetto tra ingredienti naturali e mani competenti.

L'energia della terra & della pietra

C'è profumo di fieno e di diverse erbe alpine! "L'energia della terra & della pietra": ecco il motto del nuovo menu di trattamenti della nostra Spa che punta sulla cosmesi bio & high-tech e medica in collaborazione con partner affidabili. Al centro dell'attenzione i fantastici trattamenti Signature!

Nuovi brand & trattamenti nella Spa Minera

Biocertificati:

Dr. Spiller Biocosmetics – ALPENRAUSCH

"Chi vuole sviluppare prodotti biocosmetici, deve osservare i meccanismi della natura. Almeno per mezzo secolo." Questa filosofia ha convinto la nostra famiglia che era alla ricerca di una linea di prodotti biocertificati. La linea di prodotti ALPENRAUSCH

dei laboratori Dr. Spiller soddisfa gli standard più severi dell'ente certificatore tedesco BDIH per la biocosmesi, un requisito fondamentale per ottenere il sigillo di qualità COSMOS ORGANIC. In via di principio, COSMOS ORGANIC esige che almeno il 95% dei componenti – prevalentemente vegetali – provenga da coltivazioni biodinamiche controllate. Nella lavorazione delle preziose materie prime e nella produzione sono ammesse soltanto procedure che rispettino le proprietà delle sostanze naturali attive lasciandole inalterate. Indipendentemente che si tratti di un trattamento altamente efficace del viso per pelli disidratate, secche e sensibili o per pelli esigenti, grasse o impure; di una pulizia profonda con un peeling del corpo o di un trattamento wellness con peeling, impacchi e massaggi – ALPENRAUSCH assicura un benessere naturale, compiuto dal punto di vista emozionale ed affidabile nel tempo.



Dr. Spiller Biomimetic SkinCare – CELLTRESOR Line

I prodotti esclusivi di questa linea hightech supportano la pelle laddove la natura raggiunge i suoi limiti. Fondata su conoscenze biologiche e sulle più recenti scoperte scientifiche, la linea di prodotti assicura una cura di bellezza di massima qualità. CELLTRESOR agisce laddove la pelle è carente delle sostanze rigeneranti – dall'epidermide al derma più profondo. Tutti i prodotti si basano su formulazioni attive ad alta concentrazione che agiscono in profondità. Ogni siero contiene un complex hightech, intelligentemente combinato, che sviluppa un effetto anti-invecchiamento fenomenale riattivando i meccanismi della pelle a tutti i livelli per una rigenerazione e ricostruzione mirata e sostenibile dell'epidermide.

Manage Your Skin® – I nuovi prodotti curativi per l'uomo

Gli uomini di oggi chiedono prodotti efficaci e facili da applicare. La linea completa di prodotti per l'uomo Dr. Spiller, sapientemente combinati, è un sistema curativo moderno che tiene conto delle esigenze particolari della pelle maschile. Perché la pelle dell'uomo è più robusta, più grassa e invecchia più lentamente – in compenso è più segnata. Gli ingredienti naturali e la ricerca decennale tengono conto di tutto ciò. Indipendentemente che siate stressati o dormiate poco – alla vostra pelle sarà restituita l'energia dispersa giorno dopo giorno.

Dr. Spiller WELL-BEING SOLUTIONS – Un viaggio in mondi lontani

La nuova linea di prodotti per la cura del corpo Dr. Spiller – WELL-BEING SOLUTIONS – indica le tendenze del futuro e offre un'esperienza di benessere unica. Vi sentirete trasportati nelle regioni più belle del mondo: in Africa, nella Foresta amazzonica, in Asia e nei Mari del Sud. Al centro dell'attenzione profumazioni seducenti e ingredienti vegetali efficaci provenienti dalle singole regioni, ad esempio i semi di Perilla dell'Asia, le bacche di Açai del Brasile, gli estratti del Loto blu dell'Africa e l'orchidea bianca delle isole nei Mari del Sud ... momenti di pura gioia, di fantastico benessere e di bellezza tropicale per un'esperienza sensoriale davvero unica.

!QMS MEDICOSMETICS: Effetto anti-aging fatto su misura made in Germany

!QMS Medicosmetics sta per "Award winning excellence". Il sistema curativo della pelle, estremamente efficace e pluripremiato, conosciuto in tutto il mondo per il suo effetto rivoluzionario nella cura del corpo e del viso, ha vinto il premio "World's Best Spa Brand" nelle edizioni 2015, 2016 e 2017. La linea di prodotti per la pelle, sviluppata e prodotta in esclusiva in Germania dal Dr. med. Erich Schulte, convince con i suoi prodotti anti-aging particolarmente efficaci. Una linea cosmetica per il viso e il corpo, che combina tecniche rivoluzionarie e preziosi principi attivi: dal collagene all'ossigeno puro alle perli naturali – per la pulizia del viso, le creme per il viso e altri prodotti per il ringiovanimento su misura della vostra pelle. Naturalmente la linea di prodotti è adatta a tutti i tipi di pelle e viene prodotta secondo standard di massima qualità.

Chiedete il nostro nuovo catalogo della Spa con tutti i trattamenti o consultate il nostro sito. Il tempo è un concetto relativo, ma una cosa è certa: il tempo che investiamo in noi stessi è il miglior investimento.

*Sarà un piacere darvi il più cordiale benvenuto
nella Spa Minerale!*





Vini pregiati

Nella cantina Bacchus dell'Hotel Plunhof sono conservati vini di punta.

L'Alto Adige è conosciuto ben oltre i suoi confini per la viticoltura praticata sin dai tempi dei Romani. Il clima mediterraneo, particolarmente mite nella Valle dell'Adige, favorisce la maturazione di uve bianche e nere, mentre il clima leggermente più rigido della Val Venosta e della Valle Isarco è ideale soprattutto per le varietà di uva bianca. Nella nostra regione siamo particolarmente orgogliosi dei tre vitigni autoctoni: il Gewürztraminer, la Schiava e il Lagrein.

Il vino è più di una bevanda da consumare da sola o per accompagnare un pasto ... Fa parte delle nostre tradizioni e della nostra cultura e svolge un ruolo importante nella vita delle persone: si pensi ad es. alla vendemmia, alle degustazioni, alle feste del vino,

alla strada del vino ecc. Per molti il vino è addirittura una vera e propria filosofia. La produzione di un vino pregiato è comunque molto dispendiosa e richiede una particolare sensibilità ed esperienza. Abbiamo pensato di creare un luogo speciale, la cantina di Bacchus, in cui conservare al buio, ad una temperatura fresca e costante e in un ambiente adeguatamente umido i nostri vini selezionati con cura.

Sin dall'inaugurazione la cantina di Bacchus è ben fornita. Immergetevi nella cultura del vino altoatesino e lasciatevi guidare dai nostri esperti Günter e Erwin nella cantina con i soffitti a volta in pietra naturale. Naturalmente ci sarà l'occasione per decantare e degustare qualcuno dei nostri vini pregiati.



Le NOVITA' nella Spa Minerale

L'acqua è vita!

Acqua – benessere – piacere puro: rilassarsi e fare sport in ambienti unici godendo del fantastico panorama circostante



Vista panoramica delle novità

Fonti di benessere

- > Piscina indoor di 20 metri
- > Piscina relax indoor, collegata direttamente con la piscina esterna
- > Piscina all'aperto di 17 metri riscaldata durante tutto l'anno
- > Whirlpool all'aperto
- > Lago naturale di 173 m² con lettini relax nell'acqua

Aria fresca

- > Ampia area relax attorno al lago naturale
- > Terrazza panoramica sul tetto – per ritrovare un equilibrio armonico in un ambiente di legno e piante
- > Terrazza relax sul tetto – respirare e ritrovare se stessi in un'oasi verde
- > Terrazza Yoga e meditazione sul tetto con vista panoramica

Per ritrovare la pace

- > Galleria relax con lettini matrimoniali, biblioteca e caminetto
- > Stanza relax panoramica

Energia pura per rientrare in contatto con se stessi

- > Studio fitness panoramico
- > Studio Yoga e meditazione panoramico

La forza degli elementi

- > Prodotti naturali per la pelle con la cosmesi naturale
- > Anti-invecchiamento con la cosmesi a base di prodotti high-tech
- > Trattamenti Minerale Signature – la forza delle montagne
- > Rituali alpini per corpo e anima





Un giorno al sole

Un'unica destinazione,
molte possibilità



La vacanza è individuale come ognuno di noi.
Ciò che piace a uno, può non piacere all'altro.
Perciò è importante che ognuno possa trovare ciò che gli piace veramente.

L'estate in Val Ridanna è varia, come del resto lo è la proposta di attività ricreative del Plunhof. Scegliete le esperienze che vi ispirano di più ed esplorate il mondo alpino dell'Alto Adige con una guida o da soli, in bicicletta o a piedi, in modo attivo o più tranquillo, puntando sull'aspetto culturale o culinario, una volta alla settimana o quotidianamente. Illustreremo qui di seguito alcune proposte che potrete combinare a seconda della settimana scelta (vedi pagine 31-35):

- > Escursione guidata all'insegna del piacere e dell'avventura
- > Escursioni salutari
- > Acquagym
- > Fitness Coaching
- > Yoga
- > Gettate di vapore in sauna
- > Noleggio gratuito di zaini e bastoncini

- > Degustazione e seminario vini
- > Degustazione di formaggi altoatesini
- > Escursione alla malga del Plunhof con grigliata
- > Escursione in valle con sosta al nostro Tötschhof con piccola merenda
- > Noleggio e-bike
- > Corso di guida e-bike
- > Escursione con caccia e osservazione degli animali selvatici con Erwin (cacciatore)
- > Corso di cucina con il nostro chef Egon
- > Castagnata serale secondo le tradizioni altoatesine
- > Innumerevoli sentieri da facili a impegnativi

... e tante altre proposte! Come sarà la vostra vacanza?



Le vacanze possono fare di più

Servizi inclusi del Plunhof



Servizi culinari inclusi

- > Drink di benvenuto
- > Colazione a buffet per i dormiglioni (fino alle ore 11.00) con tutto ciò che il palato può desiderare
- > La giornata inizia con un bicchiere di prosecco per colazione
- > Ogni sera tagliere di formaggi e frutta fresca
- > Menu a scelta: da 4 a 5 portate con buffet di insalate fresche
- > Una volta la settimana buffet di dolci e aperitivo alla reception
- > Ogni venerdì buffet di antipasti di pesce

Servizi inclusi per immergersi nella natura

- > Escursioni settimanali alla Malga Plunhof con grigliata, incluse bevande e cibo (da metà giugno)
- > Svariate escursioni guidate – vivete la natura nella sua forma più bella (date un'occhiata alle nostre offerte per gli escursionisti)
- > 1 x alla settimana proponiamo un'escursione guidata con l'e-bike. L'escursione è gratuita. Noleggio e-bike a pagamento.
- > Nelle settimane dal 30/05–06/10/2019 e nelle fine settimana dal 24/05–26/05, 11/10–13/10 e 25/10–27/10/2019 avrete in omaggio un biglietto di andata e ritorno per la funivia sul Monte Cavallo!

Servizi wellness inclusi

- > Uso gratuito della nostra grandiosa area wellness
- > Orario sauna prolungato - ore 11.00–19.30
Per motivi igienici e sanitari nell'area sauna non è ammesso portare degli indumenti (zona nuda)! Alla nostra sauna tessile al pianterreno si può invece accedere in costume
- > Morbidi accappatoi per la durata del soggiorno
- > Cesto wellness con asciugamani e pantofole
- > Uso gratuito dell'intera area fitness con macchinari Life-Fitness e assistenza
- > Solarium integrale € 10,00
- > Programma fitness e wellness settimanale acquagym
Coaching in palestra, il rito delle gettate di vapore in sauna, Yoga, Qi Gong, una volta la settimana notte all'insegna della sauna ...

Inoltre offriamo ...

- > Garage sotterraneo per i vostri gioielli a 4 ruote (massimo 54 posti)
- > Utilizzo della biblioteca nell'area accanto al caminetto
- > Ping pong (all'aperto)
- > Moderno impianto birilli a quattro corsie
- > Mountain bike ed e-bike a noleggio
- > Connessione internet wireless gratuita
- > Stazione per la ricarica elettrica nel garage sotterraneo

Ritrovare la pace interiore

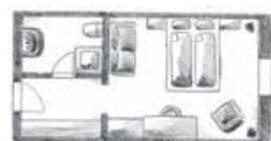
Le nostre camere e suite

Le planimetrie delle camere sono a titolo esemplificativo, sono possibili variazioni. Esistono diverse varianti per le suite familiari e le suite Plun.



Camera doppia *Minera*

Camera doppia con balcone o accesso alla terrazza o al prato, doccia/WC, asciugacapelli, minibar, TV-LCD, WiFi, telefono, cassaforte, scrivania, divano.

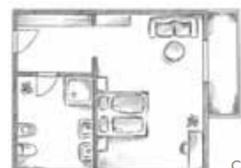


ca. 25 m²



Camera *Comfort*

Letto matrimoniale, divano, TV-LCD, WiFi, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, con balcone o accesso alla terrazza, doppio lavabo, WC, bidet, asciugacapelli, doccia, specchio cosmetico, termoarredo scaldasalviette. (l'arredo e le dimensioni possono variare da camera a camera).

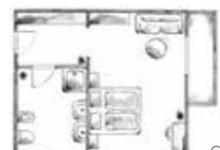


ca. 28 m²



Comfort *Superior*

Letto matrimoniale, divano, TV-LCD, WiFi, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, con balcone o accesso alla terrazza, a parte doppio lavabo, WC, bidet, asciugacapelli, doccia, specchio cosmetico, termoarredo scaldasalviette. Si differenzia dalla camera comfort nella grandezza. Poltrona oppure divano.



ca. 32 m²



Suite *Katharina*

Letto matrimoniale, divano con poltrona, in parte angolo soggiorno, minibar, telefono, TV-LCD, WiFi, cassaforte, radio, scrivania, specchio cosmetico, bagno o doccia, WC, bidet, asciugacapelli, balcone. (La Suite Katharina è disponibile in 4 varianti).

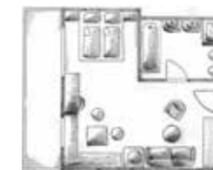


ca. 38 m²



Suite *Miriam*

Letto matrimoniale, divano, angolo soggiorno, stufa contadina, minibar, TV-LCD, WiFi, cassaforte, telefono, balcone, vasca da bagno, doppio lavabo, doccia, WC, bidet, asciugacapelli, specchio cosmetico, termoarredo scaldasalviette.



ca. 40 m²



Plun Suite (9 tipologie)

Letto matrimoniale, divano con poltrona, TV-LCD, radio, cassaforte, scrivania, minibar, WiFi, telefono, balcone. Vasca da bagno o whirlpool, doccia o doccia combinata, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico, WC di servizio separato.

Le seguenti Suite sono Plun-Suite: Erna, Carolin, Andreas, Peter, Gabi, Petra, Thomas, René & Maria.

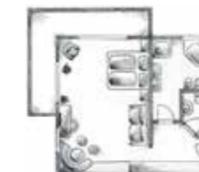


ca. 50 m²



Suite *Lukas*

Letto matrimoniale, divano, soggiorno con panca ad angolo, TV-LCD, WiFi, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, balcone. Doppio lavabo, vasca idromassaggio, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico, WC di servizio separato.

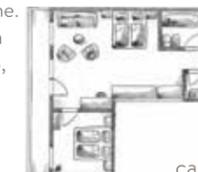


ca. 57 m²



Suite per famiglie (3 tipologie)

Suite per famiglie (da 3 pers.). Con occupazione di solo 2 persone, verrà applicato un supplemento di € 16,00 al giorno/suite. Letto matrimoniale, divano con poltrona, ulteriore camera da letto separata per 2 persone, TV-LCD, radio, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, WiFi, balcone. Vasca da bagno o whirlpool, doccia o doccia combinata, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico, WC di servizio separato.



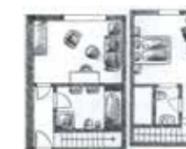
ca. 57 m²

Le suite per famiglie sono le seguenti: Egon, Günter & Erwin.



Suite *Tobias*

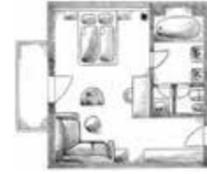
Suite maisonette a due piani, letto matrimoniale, divano con poltrone, TV-LCD su entrambi i piani, radio, cassaforte, scrivania, minibar, WiFi, telefono, balcone. Bagno con vasca idromassaggio, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico, WC di servizio separato. (La Suite Tobias è disponibile in 4 varianti!)



ca. 60 m²

Suite *Annalena*

Letto matrimoniale, divano con poltrone, TV-LCD, telefono, WiFi, radio, cassaforte, scrivania, minibar, balcone. Bagno con vasca idromassaggio per 2 persone e TV-LCD, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico.

ca. 55 m²Suite *Poldi*

Letto a baldacchino, divano con 2 poltrone, stufa contadina, minibar, cassaforte, TV-LCD, radio, telefono, WiFi, scrivania e terrazza. Grande bagno (ca. 20 m²) con TV e soffitto stellato. Piccola SPA interna: vasca idromassaggio per due persone, cabina a raggi infrarossi per due persone.

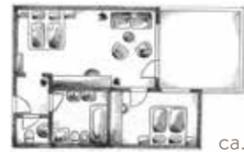
Doppio lavabo, specchio cosmetico, bidet, asciugacapelli, WC, doccia, termoarredo scaldasalviette, WC di servizio separato.

ca. 60 m²Suite *Jonas*

Suite in legno rustico, letto matrimoniale, ampio soggiorno con stufa contadina, divano, esclusivo caminetto decorativo, TV-LCD, WiFi, radio, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, accesso alla terrazza; doccia, bagno, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico.

ca. 68 m²Suite *Paula*

Suite per famiglie (da 3 pers.). Con occupazione di solo 2 persone, verrà applicato un supplemento di € 16,00 al giorno/suite. Letto matrimoniale, divano con poltrone, ulteriore camera da letto separata per 2 persone, stufa contadina, TV-LCD, radio, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, WiFi, balcone. Vasca idromassaggio, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, asciugamani, specchio cosmetico, WC di servizio separato, accesso al balcone della torre. Soffitto stellato in camera da letto.

ca. 70 m²Suite *Lara*

Letto matrimoniale, divano, panca ad angolo con tavolo, TV-LCD, radio, cassaforte, scrivania, minibar, WiFi, telefono, balcone o terrazza, doppio lavabo, asciugacapelli, specchio cosmetico, doccia. La suite Lara è disponibile in 3 varianti diverse.

ca. 40 m²

Estate 2019

Prezzi e periodi

	24/05/2019–29/06/2019		29/06/2019–27/07/2019		27/07/2019–24/08/2019		24/08/2019–17/11/2019	
	da 4gg	1-3 gg						
Camera doppia <i>Minera</i>	€ 118 ⁰⁰	€ 133 ⁰⁰	€ 125 ⁰⁰	€ 140 ⁰⁰	€ 142 ⁰⁰	€ 157 ⁰⁰	€ 122 ⁰⁰	€ 137 ⁰⁰
Camera <i>Comfort</i>	€ 121 ⁰⁰	€ 136 ⁰⁰	€ 128 ⁰⁰	€ 143 ⁰⁰	€ 145 ⁰⁰	€ 160 ⁰⁰	€ 125 ⁰⁰	€ 140 ⁰⁰
Comfort <i>Superior</i>	€ 124 ⁰⁰	€ 139 ⁰⁰	€ 131 ⁰⁰	€ 146 ⁰⁰	€ 148 ⁰⁰	€ 163 ⁰⁰	€ 128 ⁰⁰	€ 143 ⁰⁰
Suite <i>Katharina</i>	€ 128 ⁰⁰	€ 143 ⁰⁰	€ 135 ⁰⁰	€ 150 ⁰⁰	€ 152 ⁰⁰	€ 167 ⁰⁰	€ 132 ⁰⁰	€ 147 ⁰⁰
Suite <i>Miriam</i>	€ 134 ⁰⁰	€ 149 ⁰⁰	€ 141 ⁰⁰	€ 156 ⁰⁰	€ 158 ⁰⁰	€ 173 ⁰⁰	€ 138 ⁰⁰	€ 153 ⁰⁰
<i>Plun</i> Suite	€ 139 ⁰⁰	€ 154 ⁰⁰	€ 146 ⁰⁰	€ 161 ⁰⁰	€ 163 ⁰⁰	€ 178 ⁰⁰	€ 143 ⁰⁰	€ 158 ⁰⁰
<i>Suite per famiglie</i>	€ 141 ⁰⁰	€ 156 ⁰⁰	€ 148 ⁰⁰	€ 163 ⁰⁰	€ 165 ⁰⁰	€ 180 ⁰⁰	€ 145 ⁰⁰	€ 160 ⁰⁰
Suite <i>Tobias</i>	€ 149 ⁰⁰	€ 164 ⁰⁰	€ 156 ⁰⁰	€ 171 ⁰⁰	€ 175 ⁰⁰	€ 190 ⁰⁰	€ 153 ⁰⁰	€ 168 ⁰⁰
Suite <i>Annalena</i>	€ 151 ⁰⁰	€ 166 ⁰⁰	€ 158 ⁰⁰	€ 173 ⁰⁰	€ 179 ⁰⁰	€ 194 ⁰⁰	€ 155 ⁰⁰	€ 170 ⁰⁰
Suite <i>Poldi</i>	€ 156 ⁰⁰	€ 171 ⁰⁰	€ 163 ⁰⁰	€ 178 ⁰⁰	€ 184 ⁰⁰	€ 199 ⁰⁰	€ 160 ⁰⁰	€ 175 ⁰⁰
Suite <i>Jonas</i>	€ 161 ⁰⁰	€ 176 ⁰⁰	€ 168 ⁰⁰	€ 183 ⁰⁰	€ 189 ⁰⁰	€ 204 ⁰⁰	€ 165 ⁰⁰	€ 180 ⁰⁰
Suite <i>Paula</i>	€ 144 ⁰⁰	€ 159 ⁰⁰	€ 151 ⁰⁰	€ 166 ⁰⁰	€ 170 ⁰⁰	€ 185 ⁰⁰	€ 148 ⁰⁰	€ 163 ⁰⁰
Suite <i>Lara</i>	€ 137 ⁰⁰	€ 152 ⁰⁰	€ 144 ⁰⁰	€ 159 ⁰⁰	€ 161 ⁰⁰	€ 176 ⁰⁰	€ 141 ⁰⁰	€ 156 ⁰⁰
Suite <i>Lukas</i>	€ 141 ⁰⁰	€ 156 ⁰⁰	€ 148 ⁰⁰	€ 163 ⁰⁰	€ 165 ⁰⁰	€ 180 ⁰⁰	€ 145 ⁰⁰	€ 160 ⁰⁰

Settimane "Happy Family"

06/10-17/11/2019

Vacanze gratuite per un bambino fino a 8 anni in tutte le categorie di camere (con due persone paganti il prezzo intero). Incluso nel prezzo della camera/suite per un soggiorno minimo di 7 notti! Prenotate l'offerta in loco.

Per i singles: la nostra offerta

Viaggiare soli ma non esserlo: prendete al volo la nostra offerta dal 03/11-17/11/2019 Per chi viaggia solo, in camera doppia "Minera" e camera comfort, per un soggiorno minimo di 5 notti, non calcoliamo alcun supplemento per la camera singola.

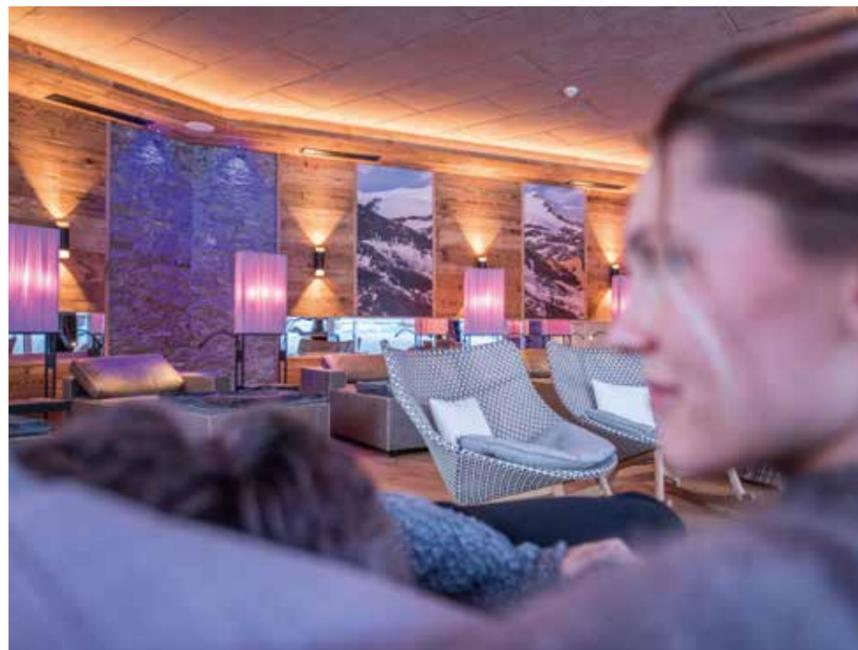


Un grande benvenuto ai nostri piccoli!

Camera doppia + suite	24/05/19-27/07/19	27/07/19-24/08/19
	24/08/19-17/11/19	
da 0 a 2 anni	100 %	85 %
3 a 5 anni	70 %	70 %
6 a 8 anni	60 %	60 %
9 a 13 anni	40 %	40 %
14 a 17 anni	30 %	30 %

Suite per famiglie	24/05/19-27/07/19	27/07/19-24/08/19
	24/08/19-17/11/19	
da 0 a 2 anni	85 %	85 %
3 a 5 anni	70 %	70 %
6 a 8 anni	60 %	60 %
9 a 13 anni	40 %	40 %
14 a 17 anni	30 %	30 %





Condizioni generali di contratto

- > Per tutte le persone di età superiore ai 14 anni dal 01/01/2018 verrà calcolata l'imposta di soggiorno pari a € 2,10 per persona e notte. L'imposta non sarà compresa nel prezzo complessivo del soggiorno e potrà essere pagata soltanto in loco.
- > I prezzi s'intendono in euro, al giorno per persona con mezza pensione incluso pacchetto Plunhof.
- > Per soggiorni da 1 a 3 notti applichiamo il supplemento per soggiorno breve di € 15,00.
- > Purtroppo non ci è possibile garantire un determinato numero di camera o di piano al momento della prenotazione.
- > Il giorno d'arrivo le camere sono disponibili a partire dalle ore 15.00. Se non potesse essere possibile per voi arrivare prima delle ore 19.00, Le chiediamo cortesemente di comunicarcelo per tempo.
- > Vi preghiamo di liberare le camere entro le ore 10.30 del giorno di partenza.
- > Per cancellazioni, arrivi posticipati e partenze anticipate dobbiamo calcolare l'importo per i letti vuoti, previsto dalla legge. Confidiamo nella vostra comprensione, perché per noi un letto vuoto è una gran perdita. Per evitare di addebitarvi costi per la cancellazione della camera, vi consigliamo di stipulare l'assicurazione. Vi inviamo volentieri informazioni in merito.
- > Il supplemento per le camere ad uso singolo ammonta a € 25,00 al giorno (solo nelle camere Minerale). Nei periodi dal 27/07/19 - 24/08/19 calcoliamo un supplemento di € 35,00.
- > Nelle camere comfort ad uso singolo viene calcolato un supplemento pari al 50% del prezzo giornaliero della camera.
- > Per pernottamento con colazione il prezzo viene ridotto di € 10,00.
- > Le planimetrie delle camere possono variare.
- > I cani sono su richiesta, perché per motivi igienici non hanno accesso a tutte le camere/suite.
- > Il supplemento per i vostri amici a quattro zampe è di € 17,00 al giorno (senza cibo). Siete pregati di portare con voi la cesta del cane. Alla vostra partenza, l'hotel si riserva il diritto di addebitare in fattura un'eventuale e necessaria pulizia finale. I cani non possono accedere alla sala da pranzo e all'area della Spa Minerale.
- > Pagamento possibile in contanti, carta bancomat, carta di credito, bonifico bancario. Le carte di credito Diners Club, American Express e gli assegni non sono ammessi.



Perfettamente su misura

Le offerte settimanali del Plunhof



La forza della natura & Almrausch

Immergersi & rigenerarsi nella nuova Spa & Acqua Minerale

Godetevi 5 pernottamenti con mezza pensione e pacchetto spa:

> **Un viaggio in mondi lontani** 50 min ...

Programma di cura del corpo per il benessere olistico

> **Quarzite argentea per la schiena**

50 min ... la pietra della fascia costiera dell'oceano primordiale Tetide

> **Trattamento Alpenrausch** - Dr. Spiller

Facials 50 min ... regalate al vostro viso questa ricetta alpina che agisce in profondità

> **Bagno alle erbe Alpenrausch** 30 min

il profumo della natura - l'energia delle erbe

Pacchetti prenotabili in tutte le categorie! I trattamenti non si possono modificare, né si possono monetizzare. E' possibile allungare il soggiorno! In camera matrimoniale comfort a persona:

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

Grandi momenti per due

Lascatevi coccolare e cominciate a vivere il vostro sogno!

Ideale anche come idea regalo!

> 1 Bagno per due nella nostra vasca imperiale con Prosecco, seguito da un massaggio dorsale rilassante a persona

> Fragole fresche e 1 bottiglia di Champagne in stanza all'arrivo

> Un mazzo di rose

Prezzo del pacchetto € 199,00

Pacchetto prenotabile in aggiunta al vostro soggiorno!



Gite di primavera in montagna

24/05-15/06/2019

> Compreso pacchetto Plunhof (vedi pag. 23)

> 3 escursioni guidate, piacevoli e avventurose; frutta e acqua minerale da portare con sé durante le gite guidate

> Una **gita salutare** - sperimentate la natura con tutti i vostri sensi ...

Kneipp - camminare nei freschi torrenti di montagna

> Esercizi di respirazione - sentire il proprio respiro

> **Il bagno nella foresta** - Immergersi nella foresta e respirare a fondo (circa 2 ore) Sperimentare l'energia della natura attraverso tutti i nostri sensi

> 1 biglietto di andata e ritorno con la funivia di Monte Cavallo (aperta dal 24 al 26/05/2019 e dal 30/05/19 al 06/10/19)

> noleggio gratuito di borracce, zaini e bastoncini

> cartina dei sentieri gratuita

Prenotate le settimane all inclusive direttamente in hotel, in aggiunta al vostro soggiorno!

Il piacere di una vacanza in montagna

15/06-06/07/2019

> Compreso **pacchetto Plunhof** (vedi pag. 23)

> **Degustazione di vini** e seminario di enologia con vini sudtirolesi di qualità (contributo spese € 19,00)

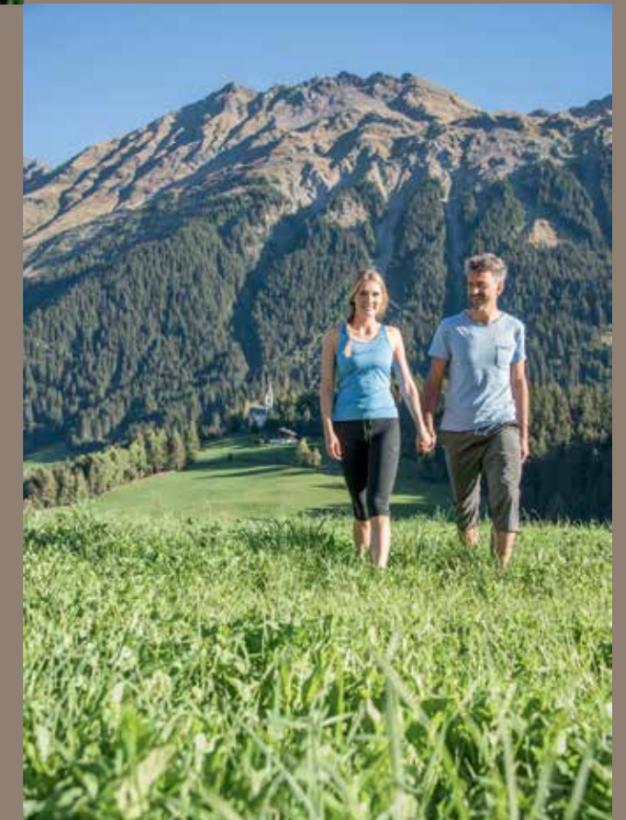
> **Degustazione di formaggi** sudtirolesi (contributo spese € 10,00)

> Escursione di gruppo a una malga locale con tipica colazione contadina

> Escursioni guidate

> 1 biglietto di andata e ritorno per la funivia di Monte Cavallo

Prenotate le settimane all inclusive direttamente in hotel, in aggiunta al vostro soggiorno!





Pacchetto E-bike Active

08/06-06/07/2019

- > Compreso 7 pernottamenti e pacchetto Plunhof (vedi pag. 23)
 - > 1 **corso di tecnica** con giro di prova
 - > 1 **gita giornaliera** con corso riparazioni
 - > 1 escursione di mezza giornata
 - > **noleggior e-bike** per le tre escursioni tessera bike inclusa
 - > 1 **massaggio sportivo** 50 min.
 - > 1 gel per piedi Trehs (100 ml), l'olio "Original pinus sarentinensis" con effetto rigenerante
 - > 1 buono per una merenda tipica in malga
- In camera matrimoniale Comfort € 1.100 a pers.
Nella suite (Katharina) € 1.150 a pers.
- A forfait prenotabile per tutte le categorie di stanze!
Il trattamento non è sostituibile o risarcibile in contanti. È possibile allungare il periodo di permanenza!
Termine ultimo di prenotazione: 10 giorni prima.
Numero minimo di partecipanti: 5 persone.



Settimane d'oro delle escursioni autunnali

14/09-02/11/2019

- > Compreso pacchetto Plunhof (vedi pag. 23)
- > 3 **escursioni guidate**, piacevoli e avventurose; bastoncini da escursione, frutta e acqua minerale da portare con sé durante le gite
- > Cartina dei sentieri gratuita
- > Escursione alla **malga del Plunhof** con grigliata (bevande e cibo inclusi)
- > 1 escursione in valle con sosta nel nostro "**Tötschhof**" per fare merenda
- > 1 biglietto di andata e ritorno per la funivia di Monte Cavallo (aperta fino al 06/10/19. Dopo dal 11 al 13/10/2019 e dal 25 al 27/10/2019)

Prenotate le settimane all inclusive direttamente in hotel, in aggiunta al vostro soggiorno!

Settimane estive in montagna

06/07-14/09/2019

- > Pacchetto Plunhof incluso (vedi pag. 23)
 - > Escursione alla malga Plunhof con **grigliata** (pietanze e bevande incluse)
 - > 1 biglietto di andata e ritorno in funivia sul Monte Cavallo
 - > Escursione guidata all'insegna del piacere e dell'avventura > 1 x alla settimana offriamo un'escursione in e-bike con la nostra guida. L'escursione è gratuita. Noleggio e-bike a pagamento.
 - > **NOVITA': Acqua Minerale!** Godetevi la nostra nuova area all'aperto con vista sulle Alpi con laghetto naturale, piscina con idromassaggio all'aperto e prato solarium panoramico.
 - > Programma **Fitness** & movimento settimanale von vista panoramica
- Prenotate la settimana tutto incluso per il vostro soggiorno direttamente in hotel.



I piaceri dell'autunno

02/11-17/11/2019

- > Compreso pacchetto Plunhof (vedi pag. 23)
 - > **Escursione di caccia** con osservazione della selvaggina con Erwin, esperto cacciatore
 - > 1 **corso di cucina** pomeridiano con il nostro chef Egon (riceverete un raccoglitore di ricette e un grembiule da cuoco)
 - > **Degustazione** di vini e seminario di enologia con vini sudtirolesi di qualità (contributo spese € 19,00)
 - > Escursione avventurosa con successiva degustazione di formaggi in malga (contributo spese € 10,00)
 - > Escursioni guidate
 - > Cartina dei sentieri gratuita
 - > Serata "**Törggelen**" con musica dal vivo
- Prenotate le settimane all inclusive direttamente in hotel, in aggiunta al vostro soggiorno!





Plunhof

Patria delle generazioni

Via Obere Gasse 7 | I-39040 Racines-Ridanna | Alto Adige
Tel. +39 0472 656 247 | Fax +39 0472 656 249 | info@plunhof.it

www.plunhof.it