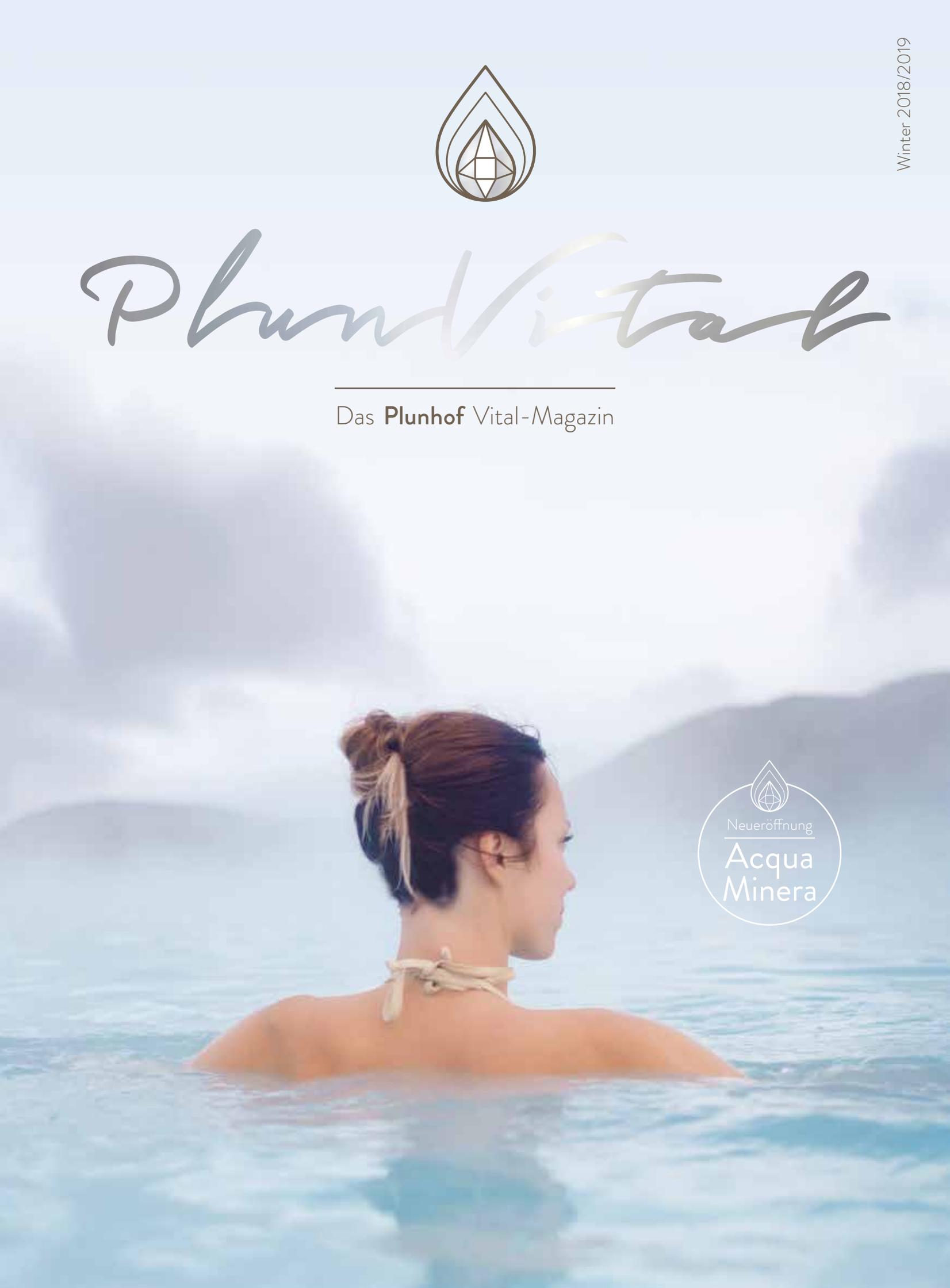




# PlunVital

---

Das **Plunhof** Vital-Magazin







# Plunhof

Heimat der Generationen

PlunVital – Vital leben in den Bergen! Der *Winter* zieht ins Ridnauntal ein und kleidet das Tal in ein neues Gewand. Aber nicht nur die Natur erfindet sich neu, auch der *Plunhof* hält einige Neuigkeiten für Sie bereit. Mit viel Liebe haben wir unserem Logo einen neuen Anstrich verpasst und in ihm das Wasser des Lebens, das Feuer der Leidenschaft, der Tradition und den Silberstein aus den Stollen des Bergwerks Ridnaun vereinigt.

Doch das ist noch nicht alles, eine komplett *neue Wasserwelt* wartet auf Sie. Auf den folgenden Seiten finden Sie nicht nur Informationen zu Ihrem Urlaub im Plunhof, auch Wissenswertes zu *Gesundheit* und *Bewegung* möchten wir Ihnen näher bringen.

Viel Spaß beim Lesen,  
*Ihre Familie Volgger*

## *Das Salz des Lebens*

Aus Stein und Meer | 6–8

---

## *Das Lebenssalz*

Bring die Energie zum Fließen | 9

---

## *Ins Schwitzen kommen*

Richtig saunieren | 10–11

---

## *Kristallklar*

Winterluft und weiße Weiten | 12–13

---

## *Aus Stein gehauen*

Ein Stück Südtirol | 14

---



## *Mutter Paula erzählt ...*

Winter war meine Lieblingsjahreszeit | 15

---

## *Aus Wasser ist alles*

Die neue Wasserwelt | 16–18

---

## *Die Kraft der Elemente*

auf und unter der Haut | 19

---

## *Eco- & Klimahotel*

Urlaub im Einklang mit der Umwelt | 20–21

---



## *Urlaub mit Mehrwert*

Inklusivleistungen im Plunhof | 22–23

---

## *Rezept*

Rindsfilet mit Fleur de Sel | 24–25

---

## *Zur Ruhe finden*

Zimmer & Suiten | 26–28

---

## *Winter 2018/2019*

Preise & Zeiträume | 29–30

---

## *Allgemeines*

31

---

## *Perfekt geschnürt*

Angebotswochen im Plunhof | 32–35

---



# *Inhalt*

Die Themen für Ihr  
gesundes Leben

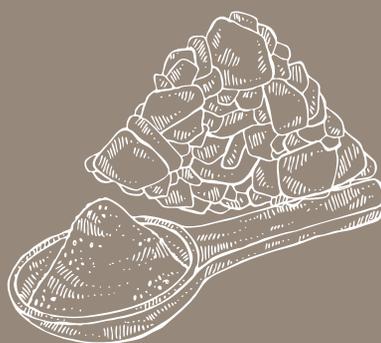
---



# Das Salz des Lebens

Aus Stein und Meer

---



Würzen, reinigen und konservieren, Salz ist vielseitig und war schon immer Sinnbild für essenzielle und spirituelle Kräfte. In der Traumdeutung steht Salz für die Quintessenz all dessen, was der Mensch weiß. Früher wurde Salz mit Gold aufgewogen und als Lohn ausgezahlt und auch heute gibt es Salze bis hin zum Gourmet-Salz im sehr hochpreisigen Segment.

Als Mensch wachsen wir in einer Salzwasserlösung im Mutterleib heran, die in ihrem Salzgehalt dem Urmeer entspricht, aus dem alles Leben entstanden sein soll. Sauberes Meerwasser aus großen Tiefen enthält jene 84 Elemente, die auch in unserem Organismus nachgewiesen werden.

Ohne Salz schmeckt alles fad, wir benutzen es tagtäglich und meist wissen wir nicht, welches Salz wir gerade verwenden. Vor allem unterscheiden wir zwischen folgenden Salzen:

**Siedesalz** wird aus Sole, also dem Vorkommen im Gestein, durch Abbau gewonnen. Die Salzbestandteile werden mit Hilfe

von verdampfendem Wasser gelöst und dann aufgefangen. Das getrocknete Salz hat höchste Qualität, da es die reinste Form besitzt.

**Steinsalz** – Der Unterschied besteht hier in dem Vorkommen der Sole. Während bei Siedesalzen die Sole flüssig vorkommt, ist diese beim Steinsalz fest und muss, wie andere Mineralien, mechanisch abgebaut werden.

**Meersalz** – Hier darf wieder vom Namen auf die Herkunft geschlossen werden. Dieses Salz wird durch die Verdunstung des Wassers gewonnen.

**Flor de Sal** ist das wertvollste der Meersalze. Es bildet sich an besonders heißen und windstillen Tagen an der Oberfläche der Salzgärten und wird in aufwändiger Handarbeit abgeschöpft.



In der Körperpflege wirkt Salz vor allem reinigend und heilend. Bereits Kleopatra soll nicht nur in Eselsmilch sondern auch in Salz gebadet haben. Ob Wahrheit oder Mythos: Hinter der Geschichte von Kleopatras ewig jugendlicher Erscheinung verbirgt sich uraltes Wissen über die Kosmetik, die uns die Natur zu bieten hat.

Salz tut gut, schmeckt gut und gehört zu unserem Alltag – aber auch zu Ihrem Urlaub. Probieren Sie unsere Behandlung „Das Lebenssalz“ aus, und reinigen damit Ihren Körper und sich selbst.

*Schwimmen im Salzsee –  
reinigt und entspannt!*



## *Das Lebenssalz*

Bringt die Energie  
zum Fließen

---

Ein ganzheitliches Ritual für Gesicht und Körper.  
Es basiert auf der ursprünglichen, heilenden Kraft des Salzes.

Naturbelassenes Steinsalz, wertvolle Pflanzenöle, feine Kräuter und der Duft ätherischer Öle – reinste Zutaten, die Sie in Einklang mit sich selbst und der Vielfalt der Natur bringen.

Körperpeeling & -packung: Wählen Sie aus den Duftwelten von belebender Rose, beruhigendem Lavendel, erfrischenden Alpenkräutern und spritziger Limone das Salz für Ihr Körperpeeling samt -packung, welche durch eine pflegende Gesichtsmassage ergänzt wird. Danach folgt die wohltuende Salzstein-Massage: eine faszinierende Verbindung aus Massage und Energiearbeit

mit entspannender Tiefenwirkung. Die echten Salzkristalle wirken auf energetische Blockaden und versorgen die Haut mit Spurenelementen und Mineralien – eine Kombination für Körper, Geist und Seele mit der Kraft des Salzes.

Die Salzsteine bekommen Sie nach der Behandlung mit nach Hause und können damit noch ein entschlackendes Salzbad genießen.

A woman wearing a white towel and a white pointed hat is using a wooden mallet to pound a log in a sauna. The sauna has a wooden interior and a large window showing a snowy mountain landscape. The scene is lit with warm, ambient light, and there are small, colorful lights scattered throughout the room. The text "Ins Schwitzen kommen" is overlaid in a white, cursive font, and "Richtiges saunieren" is overlaid in a white, sans-serif font below it.

# *Ins Schwitzen kommen*

Richtiges saunieren

---

*Ab nach Draußen! Die beste Abkühlung zwischen den Saunagängen.*



Schwitzen entspannt und stärkt das Immunsystem. Aber zuweilen neigt man zur Übertreibung und dann lassen Kreislaufprobleme meistens nicht lange auf sich warten.

Saunieren ist gesund, das ist weitläufig bekannt, allerdings nur, wenn man auch beim Saunieren auf ein paar Regeln achtet.

### ***Nicht zu heiß!***

Bei Anfängern empfehlen wir Saunas mit höchstens bis zu 60 Grad wie das Bio-Ofenkammerl. Wichtig sind auch kurze Saunagänge und längere Pausen dazwischen.

### ***Zeit beachten!***

Lieber kurz und heiß als lang und lauwarm lautet die Regel, wenn Sie dann das Saunieren gewöhnt sind. Dabei sollte der erste Saunengang immer der kürzeste sein, um den Körper an die Temperatur zu gewöhnen.

### ***Haltung bewahren!***

Am Besten liegen sie auf dem Rücken und bleiben in dieser Haltung. Gegen Ende des Saunagangs setzen Sie sich auf die niederen Bänke, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

### ***Aufguss!***

Kurz vor Ende des Saunagangs sollten Sie einen Aufguss machen. Dieser erhöht die Luftfeuchtigkeit um 50 Prozent.

### ***Ab nach Draußen!***

Direkt nach dem Saunengang ist Bewegung gefragt und was wäre da besser, als ein paar Schritte durch frisch gefallenen Schnee. Anschließend gut abduschen.

### ***Und entspannen!***

Gönnen Sie sich eine Pause! Am besten ca. eine halbe Stunde und wo könnte man das besser tun, als im Himmelreich oder in der Knappenkaue?

Wichtig ist vor allem: Hören Sie auf sich selbst. Wenn Sie das Gefühl haben, ein Saunengang überfordert Sie, brechen Sie ihn lieber ab. Und nicht vergessen ...

### ***Viel trinken!***



Raus in den kalten Winter?  
Und ob! Die kristallklare Winterluft ist gesund und  
stärkt das Immunsystem.

Im Winter verkriechen wir uns häufig zu Hause und gehen nur raus, wenn es unbedingt nötig ist. Allerdings schaden wir uns damit mehr, als dass es uns von Nutzen ist, denn die Räume sind von der Heizungsluft viel zu trocken und unserem Kreislauf fehlt die nötige Bewegung. Also: Ab nach Draußen!

Wie heißt es so schön: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung! Am besten, Sie legen sich passende Funktionskleidung zu, diese wärmt, leitet aber auch die Feuchtigkeit des Schweißes nach draußen. So bleiben Sie immer warm und trocken.

Der Winter bietet eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten, aber bereits ein moderater Spaziergang ist ausreichend, um den Kreislauf anzuregen. Wichtig ist nur, dass Sie sich regelmäßig bewegen und sich nicht übernehmen. Achten Sie beim Atmen darauf, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen. So schützen Sie Ihre Lungen. Vergessen Sie auch das Trinken nicht, denn auch wenn es nicht so heiß wie im Sommer ist, benötigt Ihr Körper immer noch ausreichend Flüssigkeit. Legen Sie sich anschließend in ein heißes Bad – das wärmt und entspannt die Muskeln.

Bei Menschen, die unter Rheuma oder Arthrose leiden, sind die Schmerzen im Winter oft noch stärker. Gerade hier gilt es, sich täglich zu bewegen.

Hier im Ridnauntal haben Sie eine Vielzahl an Möglichkeiten, Ihren Tag an der frischen Luft zu verbringen. Vom gemütlichen Spaziergang direkt vom Plunhof aus, bis hin zur Pistengaudi auf zwei Brettern.



### *Skilift Gasse*

Ob für Kurzschnellere oder Unermüdlche, 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!

# *Kristallklar*

Winterluft  
und weiße Weiten

---



# *Aus Stein gehauen*

Ein Stück Südtirol

---

Voller Stolz können wir sagen, unsere Spa Minera ist ein Stück Südtirol. Historische Steine aus dem Bodenaushub und Natursteine aus einem Umkreis von 15 km wurden von traditionellen Südtiroler Handwerkskünstlern meisterhaft in Szene gesetzt.

Stein für Stein wurden die Grotten-Welten erschaffen. Selbst Kneipp- und Trinkbecken, sowie der Eisbrunnen wurden aus diesem Stein herausgearbeitet. Die Sinfonie aus Silberquarzit und Gneis schafft eine ganz besondere Atmosphäre und fühlt sich authentisch und heimisch an. Ob silbrig schimmernd, hart und kantig oder angenehm

rund – Stein kann vielseitig sein und macht so unsere Spa Minera zu einem ganz besonderen Ort.





# Mutter Paula erzählt ...

„Winter wor meine Lieblingsjahreszeit“

---

In der Kindheit von Mutter Paula waren die Winter lang und hart, aber für Paula war es auch eine ganz besondere Zeit, denn sie war begeisterte Skifahrerin.

„Zu insror Zeit hobmor no Ski aus Holz kop“, (Zu unserer Zeit hatten wir Ski aus Holz) erzählt Mutter Paula. Sogar statt den Skistöcken hatte man nur zwei Äste. „Oanfah lei in Lift steigen und oarfahrn hots ba ins net geben“, (Einfach nur in den Lift steigen und runter fahren hat es bei uns nicht gegeben) führt Paula fort. „Die Piste hoben mir selber ausgetretetn, sell wor gor a wian unstrengend.“ (Die Piste mussten wir selbst austreten, das war sehr anstrengend). Trotzdem hat es großen Spaß gemacht und Paulas Augen glänzen noch heute, wenn sie davon erzählt. „Spetr hot mir mein Bruadr nor seine Miltär-Ski gschenkt, sell wor nor gonz eppes anders!“, (Später hatte mir dann mein Bruder seine Militär-Skier geschenkt, das war eine große Verbesserung) schwärmt Mutter Paula. Angst hat sie nie gehabt, sagt sie. Sie ist gerne gesprungen und hat auch an Rennen teilgenommen. „Meischtns bin i unter die erschn gwesen!“, (Meistens bin ich auch unter die ersten gekommen) schließt sie stolz ab.





— Das Prinzip aller Dinge  
ist Wasser. Aus Wasser ist alles,  
und ins Wasser kehrt  
alles zurück. —

Thales von Milet

Wasser – das wohl mächtigste Element und wertvollste Gut gleichermaßen. Wir in den Südtiroler Bergen wissen dieses Element besonders zu schätzen: Herrlich frisch aus dem Berg sprudelt es zu uns herab, trinkbereit und voll wertvoller Mineralien. Deshalb freuen wir uns ganz besonders, Sie in diesem Winter in unserer neuen Wasserwelt Acqua Minera zu begrüßen!

Steter Tropfen höhlt den Stein – und lässt den Bergbau im Plunhof weiter gedeihen. Erfrischend und wirkstark. Unser Südtiroler Bergquellwasser heilt und balanciert. Unsere Haut, unsere Energie und unsere Seele. In den vergangenen Monaten haben wir uns in unserem Spa Minera ganz aktiv dem wertvollen Nass gewidmet und eine neue Wasserwelt geschaffen. Ganz im Zeichen des Berg-

baus und der Alpen eröffnet sich im neuen Acqua Minera eine kraftvolle Oase, ein Quell der Entspannung, Regeneration und Aktivierung. Mit Indoor-Relax- und Sportbecken, Outdoorpool & -Whirlpool, eingebettet in einen Naturteich. Harmonisch verquickt mit dem Element Luft in den wundervollen Ruheoasen um den und mitten im Naturteich. Oder auf der sonnigen Dachterrasse mit Blick auf das atemberaubende Panorama und der Energie spendenden Yoga- & Meditationsterrasse. Aktiv entspannen und erden lässt es sich im neuen Yoga- & Meditationsraum. Feu- rige Kraft entfaltet sich im neuen Panorama-Fitnessraum. Der Ruhe und dem Weg zur inneren Mitte sind die neue Relaxgalerie, Bibliothek und Feuerstelle gewidmet.

— Die Natur braucht sich  
nicht anzustrengen, bedeutend  
zu sein. Sie ist es. —

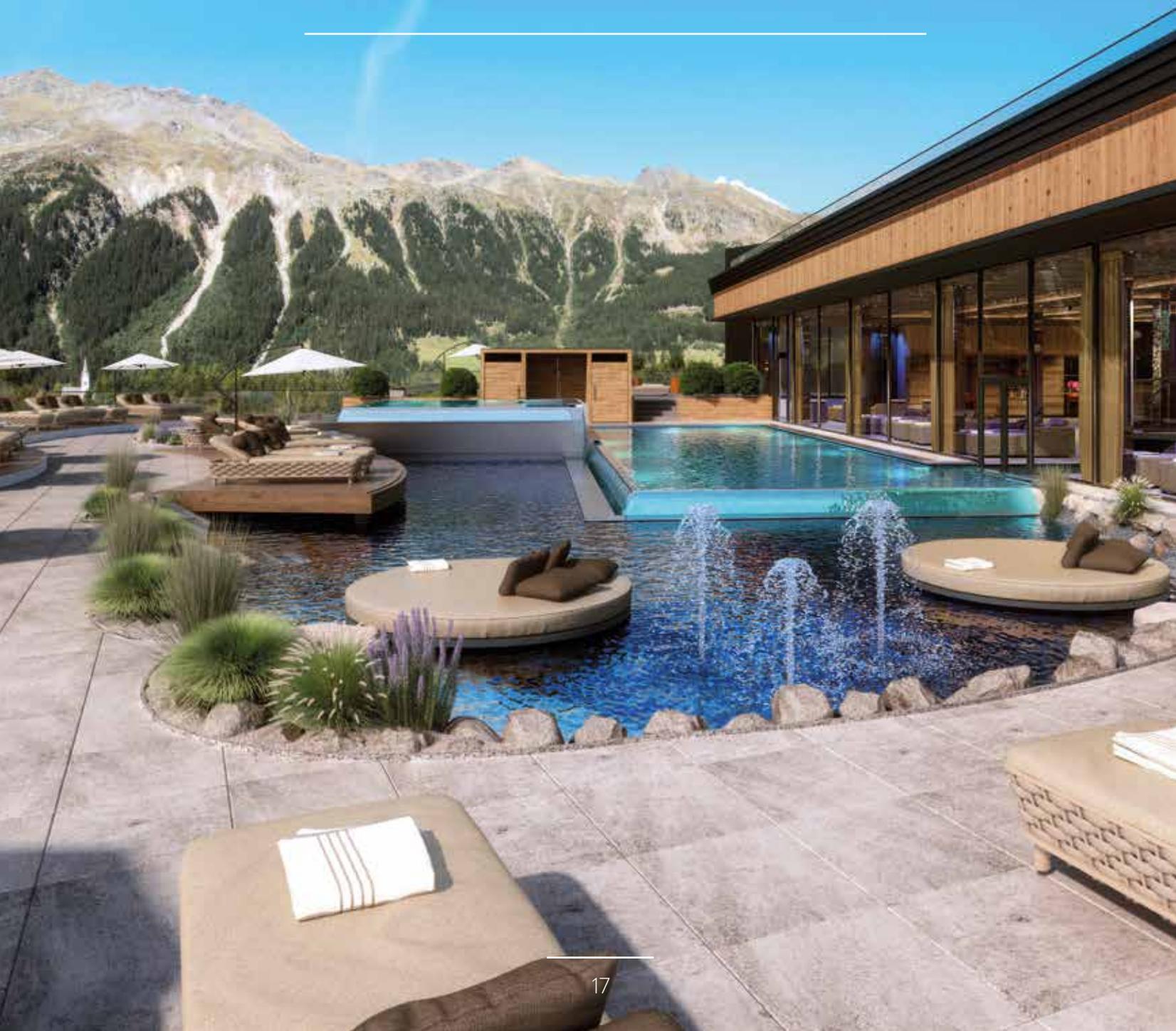
Robert Walser

*NEU im Spa Minera:*

# *Aus Wasser ist alles!*

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

---



# Die Neuheiten im Überblick

## Quell 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
- > Relax-Dachterrasse – aufatmen und zu sich finden in einer grünen Oase
- > 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





NEUE Signature-Treatments

# *Die Kraft der Elemente*

auf und unter der Haut

---

Aus der Verbindung von Mineralien und floralen Wirkstoffen entstehen in unserem Spa Minera neue Signature-Treatments. Reine Naturkosmetik, maßgeschneidert für die persönlichen Bedürfnisse, balanciert den Hautstoffwechsel. Hightech-Wirkstoffkosmetik am aktuellsten Stand der Wissenschaft und auf Basis langjähriger Forschung und nachhaltiger Entwicklung wirkt aktiv gegen die Zeichen der Zeit, gegen Umwelteinflüsse und Folgen

von Lebensgewohnheiten. Muskel- und gelenksregenerierende Anwendungen wecken neue Energie. Alpine Rituale balancieren Körper und Seele mit der ganzen Kraft der Bergwelt. Bei den eigen-kreierten Signature-Treatments mit den natürlichen Schätzen der Region stehen Wohlbefinden und Entschleunigung im Vordergrund.



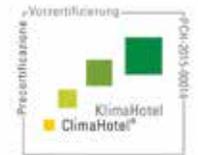
# *Eco- & Klimahotel*

Urlaub im Einklang  
mit der Umwelt

---



Sie wollen Ihren Urlaub genießen, Erholung finden und die wertvollste Zeit im Jahr aktiv erleben. Aber Sie denken auch an die Umwelt, Klimaschutz und Nachhaltigkeit sind Ihnen wichtige Anliegen.



Urlaub bereichert unser Leben, macht glücklich und ist als Ausgleich zum Alltagsstress ungemein wichtig für unser Wohlbefinden. Dennoch belasten Reisen und auch so manches Freizeitvergnügen die Umwelt, sodass Bedenken berechtigt sind. Urlaub in den Alpen ist Urlaub in einer ökologisch hochsensiblen Landschaft. Doppelt wichtig ist es deshalb, dass Sie Ihre Ferien bei uns mit gutem Gewissen genießen können.

Südtirol ist seit jeher Vorreiter auf dem Gebiet des Umweltschutzes, fördert alternative und erneuerbare Energien und nachhaltige Verkehrskonzepte. Die Menschen hier leben noch unmittelbar an der Natur und wissen, dass Respekt gegenüber der Umwelt oberstes Gebot ist.

Ratschings ist Mitglied der „Alpine Pearls“, einer Kooperation von 25 Ferienregionen der Alpen. Alpine Pearls garantieren ein umweltverträgliches, kulturell vielfältiges und nicht zuletzt klimaschonendes Urlaubserlebnis. Im Mittelpunkt steht die sanfte Mobilität: Genießen sie Ihren Urlaub einmal (fast) ohne Auto, nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder das Rad.

Auch wir vom Plunhof haben uns dem Umweltschutz und der Nachhaltigkeit verschrieben. Wir finden, dass das Wohlbefinden des Einzelnen nicht losgelöst vom „Wohlbefinden“ der Umwelt sein kann. Deshalb haben wir bereits eine Reihe von Maßnahmen für einen sorgsameren Umgang mit Ressourcen, insbesondere Energie und Wasser, gesetzt. Wir achten auf den konsequenten Einsatz von alternativen und erneuerbaren Energien, wo immer das möglich ist, ganz im Sinne eines nachhaltigen Energiekonzeptes. So decken wir über eine Photovoltaikanlage mehr als ein Achtel unseres Gesamtenergieverbrauches pro Jahr ab. Geheizt wird im Plunhof mit einer Holzhackschnittelanlage, und das Warmwasser wird mit Solarenergie aufbereitet. Diese wurde im Sinne des nachhaltigen Energiekonzeptes im vergangenen Jahr erneuert, um den anstehenden Energiebedarf der neuen Wassererwärmung abzudecken. Außerdem verfügt jedes Zimmer über Wassersparregler und ist selbstverständlich mit Energiesparlampen ausgestattet. Was wir an elektrischem Strom zukaufen müssen, wird nur aus erneuerbaren Energiequellen produziert: ökologisch, CO<sub>2</sub>-frei und ein Beitrag zum aktiven Klimaschutz!

# *Urlaub mit Mehrwert*

Inklusivleistungen im Plunhof

---





### *Kulinarium-Inklusivleistungen*

- > Begrüßungstrunk
- > Langschläfer-Frühstücksbuffet (bis 11.00 Uhr) mit allen erdenklichen Gaumenfreuden
- > Sonntags 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
- > Sonntags Candlelight Dinner
- > Einmal in der Woche Aperitif-Theke und Dessertbuffet
- > Freitags: Fischvorspeisen-Buffet

### *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 Fitnessraumes mit Life-Fitnessgeräten
- > Ganzkörpersolarium € 10,00
- > Wöchentliches Fitness- & Wellnessprogramm  
Aquagymnastik | Coaching im Fitnessraum |  
Eventaufgüsse ...

### *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 Wireless-Internetzugang



### *Zutaten für (2 Personen):*

1 Stück Rinderfilet (ca. 300 g)  
Fleur de Sel  
frisch gemahlener Pfeffer  
etwas Olivenöl zum Anbraten  
1 Zweig frischen Rosmarin

### *Zutaten Mousseline:*

250 g Süsskartoffeln  
ca. 70 – 140 ml Milch  
30 – 80 g Butter  
1 EL geschlagene Sahne  
Salz und Pfeffer

### *Zutaten Zucchini- Röllchen:*

Zucchini  
Speck  
Salz und Pfeffer

### *Zubereitung Filet:*

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet von allen Seiten bei hoher Hitze kurz anbraten. 4 Minuten in den vorgeheizten (220 Grad) Ofen geben. Herausnehmen und zugedeckt 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend tranchieren und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

### *Zubereitung Mousseline:*

Die Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln und in leicht gesalzenem Wasser kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen. Danach die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben. Die Milch zum Kochen bringen und zusammen mit der Butter unter das Kartoffelpüree rühren. 1 EL geschlagene Sahne unter die Mousseline heben.

Dabei beachten, dass das Püree dadurch auch etwas flüssiger wird. Also beim Einrühren der Butter und der Milch entsprechend weniger Milch nehmen. Abschließend die Mousseline nur noch mit Salz und Pfeffer würzen.

### *Zubereitung Zucchini-Röllchen:*

Die Zucchini in etwa einen halben Zentimeter der Länge nach in Scheiben schneiden und mit Speck belegen, aufrollen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für ca. 5 Minuten braten.

# *Rindsfilet mit Fleur de Sel*

Rezept zum Nachkochen

---



# Zur Ruhe finden

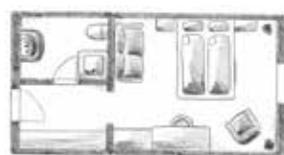
## Unsere Zimmer und Suiten

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.

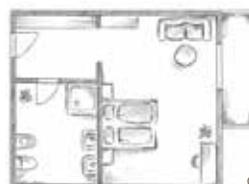


ca. 25 m<sup>2</sup>



### 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).

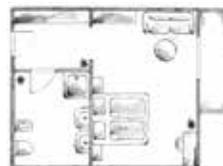


ca. 28 m<sup>2</sup>



### 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).

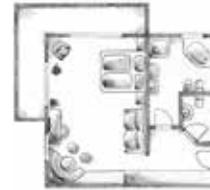


ca. 38 m<sup>2</sup>



### Suite *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.

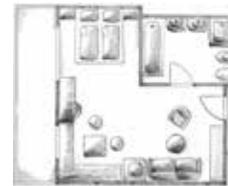


ca. 57 m<sup>2</sup>



### 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.



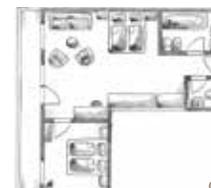
ca. 50 m<sup>2</sup>



### *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

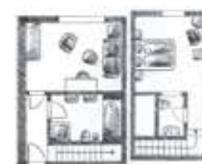


ca. 57 m<sup>2</sup>



### 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!)

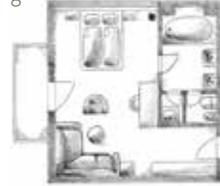


ca. 60 m<sup>2</sup>



## 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>

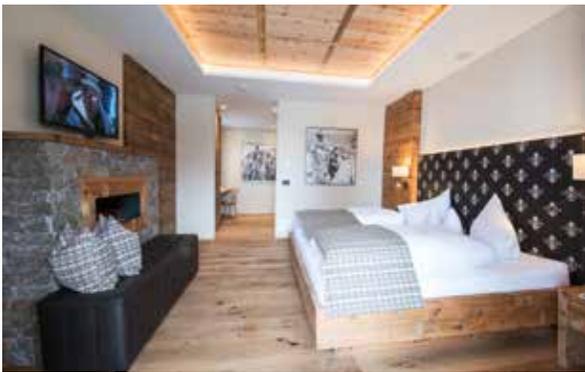


## Suite *Poldi*

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.

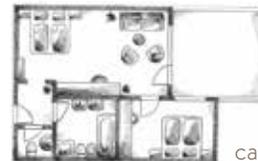


ca. 68 m<sup>2</sup>



## 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 2018/2019

## Preise und Zeiträume

	21.12.2018–06.01.2019		06.01.2019–27.01.2019 24.03.2019–14.04.2019		27.01.2019–01.03.2019 10.03.2019–24.03.2019 14.04.2019–28.04.2019		01.03.2019–10.03.2019	
	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>	€ 171,00	€ 186,00	€ 122,00	€ 137,00	€ 127,00	€ 142,00	€ 150,00	€ 165,00
Komfort <i>Zimmer</i>	€ 174,00	€ 189,00	€ 125,00	€ 140,00	€ 130,00	€ 145,00	€ 153,00	€ 168,00
Komfort <i>Superior</i>	€ 177,00	€ 192,00	€ 128,00	€ 143,00	€ 133,00	€ 148,00	€ 156,00	€ 171,00
Suite <i>Katharina</i>	€ 180,00	€ 195,00	€ 131,00	€ 146,00	€ 136,00	€ 151,00	€ 159,00	€ 174,00
Suite <i>Miriam</i>	€ 185,00	€ 200,00	€ 136,00	€ 151,00	€ 141,00	€ 156,00	€ 164,00	€ 179,00
<i>Plun</i> Suiten	€ 190,00	€ 205,00	€ 141,00	€ 156,00	€ 146,00	€ 161,00	€ 169,00	€ 184,00
<i>Familien-</i> <i>suiten</i>	€ 195,00	€ 210,00	€ 144,00	€ 159,00	€ 149,00	€ 164,00	€ 174,00	€ 189,00
Suite <i>Tobias</i>	€ 202,00	€ 217,00	€ 152,00	€ 167,00	€ 157,00	€ 172,00	€ 180,00	€ 195,00
Suite <i>Annalena</i>	€ 204,00	€ 219,00	€ 154,00	€ 169,00	€ 159,00	€ 174,00	€ 182,00	€ 197,00
Suite <i>Poldi</i>	€ 209,00	€ 224,00	€ 159,00	€ 174,00	€ 164,00	€ 179,00	€ 187,00	€ 202,00
Suite <i>Jonas</i>	€ 214,00	€ 229,00	€ 164,00	€ 179,00	€ 169,00	€ 184,00	€ 192,00	€ 207,00
Suite <i>Paula</i>	€ 199,00	€ 214,00	€ 147,00	€ 162,00	€ 152,00	€ 167,00	€ 178,00	€ 193,00
Suite <i>Lara</i>	€ 188,00	€ 203,00	€ 139,00	€ 154,00	€ 144,00	€ 159,00	€ 167,00	€ 182,00
Suite <i>Lukas</i>	€ 194,00	€ 209,00	€ 143,00	€ 158,00	€ 148,00	€ 163,00	€ 173,00	€ 188,00

## Unser Angebot für Alleinreisende

*Allein reisen und doch nicht alleine sein:  
Nutzen Sie unser Angebot vom 24.03.2019–14.04.2019:  
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	06.01.19–01.03.19	21.12.18–06.01.19
	10.03.19–28.04.19	01.03.19–10.03.19
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>		
	06.01.19–01.03.19	21.12.18–06.01.19
	10.03.19–28.04.19	01.03.19–10.03.19
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 21.12.18–06.01.19 und vom 01.03.19–10.03.19 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

---

## 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 € 180,00 pro Person**  
Zusätzlich zu Ihrem Urlaub buchbar!



## Weißer Wochen

06.01.2019 – 27.01.2019

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 23)
- > 7 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- > **Gratisurlaub** für ein Kind bis 10 Jahre im Zimmer der Eltern (bei 2 Vollzahlern, ausgenommen Familien-Suiten)
- > Geführte **Schneeschuhwanderung**
  - > **Nachtrodeln**
    - > Langlaufkarte gratis
    - > Skibus nach Ratschings gratis
- > **Hauslift**: Kinder und Erwachsene fahren kostenlos

Ab € 854,00 pro Person  
im Doppelzimmer Minera

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

## Ski & Wellness im BergSpa

06.01.2019 – 02.02.2019

17.03.2019 – 14.04.2019

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 23)
- > 4 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- > **3 Tage 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
  - > Kraftquelle – das **Naturbad** mit Bergkräutern

Ab € 799,00 pro Person  
im Komfortzimmer

Auch für 7 Tage buchbar bzw. Verlängerung möglich!





## Sonnen-Schnee-Beautywochen

24.03.2019–14.04.2019

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 23)
- > 7 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- > **Kochkurs** mit unserem Küchenchef Egon  
(Sie erhalten eine Rezeptmappe und ein Geschenk)
- > **Weinverkostung** mit  
Südtiroler Qualitätsweinen € 19,00
- > Talwanderung mit anschließender Einkehr in  
unserem Tötschhof und kleinem Imbiss
- > **Gratisurlaub** für ein Kind bis 10 Jahre in allen  
Zimmerkategorien (bei 2 Vollzahlern)

Ab € 854,00 pro Person  
im Doppelzimmer Minera

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

## Kurzurlaub zum Aufleben

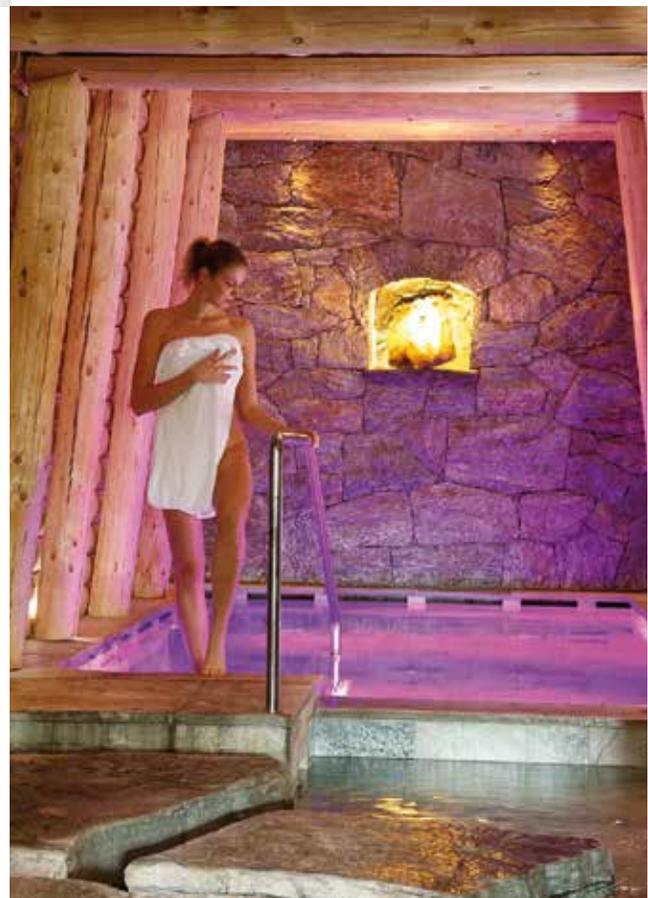
27.01.2019–01.03.2019

10.03.2019–28.04.2019

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 23)
- > 5 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- > Das **Lebenssalz** – Behandlungsritual
- > ZirbenVital – die Natur mit allen Sinnen spüren
- > **Wintersonne** – wärmendes Pflegeritual für  
Gesicht, Hals, Dekolleté und Arme

5 Übernachtungen ab € 879,00 pro  
Person im Komfort-Doppelzimmer

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





## Osterwochen

14.04.2019 – 28.04.2019

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 23)
- > 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 10 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 € 889,00 pro Person im Doppelzimmer Minera**

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

## Schneekristall-wochen

27.01.2019 – 01.03.2019  
10.03.2019 – 24.03.2019

- > Inklusive **Plunhofpaket** (siehe S. 23)
- > 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 € 889,00 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)