FELDHOF SPA

EIN MOMENT
NUR FÜR DICH.

DOLCEVITA RESORT

VERBINDEN, WAS GUT TUT

Der perfekte Ort, um sich verwöhnen zu lassen. Die beste Zeit, um sich purem Genuss hinzugeben. Erleben Sie unsere Behandlungen. Hier werden kostbare Essenzen aus der Natur harmonisch kombiniert mit jahrelanger Erfahrung für ganzheitliche Erholung.

Wir bieten Behandlungen, maßgeschneidert für Ihre Bedürfnisse. Genuss für Junge und Junggebliebene, alleine oder zu zweit, abgestimmt auf die individuellen Wünsche und das persönliche Hautbild. Gönnen Sie sich eine Auszeit!

Inhalt

Unser Tipp: Bitte buchen Sie 14 Tage vor Anreise, damit wir Ihren Wunschtermin berücksichtigen können. Wir ersuchen Sie, Stornierungen oder Verschiebungen spätestens einen Tag vor dem Termin an der Rezeption mitzuteilen. Ansonsten müssen wir Ihnen 80 % des Preises in Rechnung stellen. Mit dieser Preisliste verlieren alle bisherigen ihre Gültigkeit. Preisänderungen, Druckfehler und Irrtum sowie Angebotsänderungen vorbehalten. Bei eventuellen Mehrwertsteuersatzerhöhungen werden die Preise angeglichen.

12 HÄNDE & FÜSSE

SPEZIALMASSAGEN 16

20 BÄDER

24 KIDS SPA

WERDENDE MAMAS 22

PAARBEHANDLUNGEN 28

32 SAUNALANDSCHAFTEN

MASSAGEN 14

08

ZEIT FÜR MICH

10 GESICHTS-BEHANDLUNGEN

18 KÖRPERBEHANDLUNGEN

30 KÖRPER & GEIST

Eintreten ins Wohlgefühl.

ZEIT FÜR MICH
NACHHALTIGE KONZEPTE ZUM WOHLFÜHLEN

Wellness Pakete
Sie sparen 10 %

MEIN RÜCKEN GIBT MIR HALT
3 Behandlungstage

· 1 Breuss-Massage
· 1 Rücken Fit Massage
· 1 Kombimassage

€ 212

DER WEG ZUM GESUNDEN RÜCKEN
3 Behandlungstage

· 1 Upanaha Sweda-Rückenmassage
· 1 Rücken Intensiv Massage nach Johannes Salchenegger®
· 1 Bad nach Wahl mit Rückenmassage

€ 239

RUND UM DIE WELT
4 Behandlungstage

· 1 Kräuterstempelmassage
· 1 Hot Stone Massage
· 1 Tibetische Massage
· 1 Lomi Lomi Nui Massage

€ 383

Die in den Paketen angegebenen Leistungen können nicht ausgetauscht werden. Nicht in Anspruch genommene Leistungen werden nicht rückvergütet.

DOLCEVITA RELAXTAGE
2 Behandlungstage

· 1 Babor Skinovage (50 Min.)
· 1 Tibetische Massage
· 1 Pediküre mit Lack

€ 253

MÄNNER-SPEZIAL
2 – 3 Behandlungstage

· 1 Babor Men
· 1 Pediküre ohne Lack
· 1 Sportmassage
· 1 Fangopackung

€ 310

GSUND BELVITA TREATMENT
Produkte der Linie Rosalpina & Alpine Herbs

· 1 wohltuendes Fußbad
· 1 stimulierende Hand- und Armmassage
· 1 vitalisierendes Fußpeeling
· 1 belebende Körpermassage
· 1 Gesichts- und Dekolleté-Massage
· 1 feuchtigkeitsspendende Körperpackung

ca. 50 Min. | € 109
ca. 80 Min. | € 153

Gesichtsbehandlungen

BABOR

Mit dem Expertenwissen aus mehr als 60 Jahren Erfahrung übersetzt BABOR die Geheimnisse feinster, natürlicher Wirkstoffe in Luxus-Hautpflege, die herausragende Produktqualität und Wirkstoffperformance vereint. Eine Behandlung mit BABOR Produkten ist ein Versprechen an die Haut, sie zu schützen und schön zu bewahren. BABOR steht für präzise Hautpflege made in Germany, since 1956.

BABOR GESICHT – DELUXE

Das mit Abstand schönste Ergebnis! High Performance Wirkstoffe machen in diesen feinen Gesichtsbehandlungen jede Haut noch schöner.

HSR

The anti-aging treatment

In einer außergewöhnlichen Behandlung mit verwöhnenden Massagen und sofort sichtbarer Wirkung vermindern sich alle Zeichen der Hautalterung. Ihre Haut strahlt Jugendlichkeit aus, erscheint straffer, glatter, gleichmäßiger und fühlt sich seidig weich an.

ca. 80 Min. | € 167

DR. BABOR HYDRO CELLULAR

The hydrating treatment

Mit dieser Behandlung können Sie Ihre Haut, egal ob jung oder alt, rundum mit Feuchtigkeit versorgen. Die neue Pflegeformel der Hyaluron-Cellular-Serie versorgt die Haut mit Hy-3-Peptiden und 3-fach-Hyaluronsäure mit einer Extraportion Feuchtigkeit. Gleichzeitig werden die Hyaluronsäure-Synthese der Haut verbessert und der Feuchtigkeitshaushalt stabilisiert. Trockenheitsfältchen können dadurch sichtbar reduziert werden, und der Teint wirkt vitaler und praller.

ca. 80 Min. | € 167

DR. BABOR FACE LIFTING

The ultimate lifting treatment

Die effektive Alternative zur Unterspritzung. Eine Behandlung mit Kollagen und Hyaluron restrukturiert und polstert die Haut von innen auf. Linien und Falten werden mit außergewöhnlichen Resultaten reduziert. Das Lifting verbessert die Festigkeit und Spannkraft der Haut und wirkt der Hautalterung entgegen.

ca. 80 Min. | € 167

BABOR SKINOVAGE

The individual treatment

Die für Ihren Hauttyp maßgeschneiderte Behandlung bietet Ihnen eine Synergie aus professioneller Beauty-Pflege und wirkungsvoll wohltuender Massage. Behandlungsschritte und Wirkstoffe werden nach einer Hautanalyse individuell zusammengestellt und ermöglichen so einen erleb- und erfühlbaren Erfolg. Behandlungsschritte: Reinigung, BABOR Vitalitätscheck (Hautanalyse), tiefenwirksames Enzympeeling, BABOR-Ampulle, entspannende Gesichtsmassage, pflegende Gesichtsmaske, Abschlusspflege.

ca. 80 Min. | € 148
ca. 50 Min. (ohne Massage) | € 105

DR. BABOR PRO

The regeneration treatment

Diese Behandlung ist zu 100 % individuell abgestimmt auf Ihre Haut. Durch das Arbeiten mit Fruchtsäure gelingt es uns Wirkstoffe tiefer in die Haut zu transportieren und oberflächliche Pigmentflecken sowie Mimikfältchen verschwinden zu lassen. Sie genießen ein äußerst frisches Hautbild mit verfeinerten Poren und gestrafften Hautgefühl.

ca. 80 Min. | € 184

BABOR MEN

The energy treatment

Für eine frisch und vital aussehende, perfekt gepflegte Männerhaut. Die wohltuende Behandlung erhöht Widerstandskraft, Stressresistenz und Regenerationstätigkeit der Haut, stärkt die natürlichen Schutzfunktionen und die Zellmembranen. Sie stabilisiert damit langanhaltend den Feuchtigkeitsgehalt in den Hautzellen. Der Erfolg dieser Behandlung ist somit sofort sichtbar.

ca. 50 Min. | € 117

WIMPERNLIFTING

Das Lifting ist eine neue Methode zur Wimperverschönerung. Die Wimpern werden nicht nur nach oben gebogen, sondern auch gestreckt, damit sie länger erscheinen. Der Liftingeffekt hält von sechs bis acht Wochen und ist besonders schonend.

ca. 50 Min. | € 98

BABOR AMPULLE

The moisture treatment

Der schnelle Fit- und Schönmacher für Ihre Haut. Eine gut durchfeuchtete Haut strahlt Lebendigkeit aus und ist die Eintrittskarte für alle Pflegeprodukte. Spüren Sie die überragende Wirkung, wenn bis zu 5 Wirkstoffampullen in Folge in Ihre Haut eingearbeitet werden. Ampullen sind schnelle Schönmacher, die von der Haut besonders gut aufgenommen werden, rückstandslos einziehen und so effektiv und schnell wirken. Nie war Ihre Haut strahlender, frischer und praller!

ca. 50 Min. | € 105

Hände und Füße

MANIKÜRE

Nägel nach Wunsch formen, Nagelhaut behandeln, Nägel polieren, Handmassage.

ohne Lack ..... **€ 66**
mit Lack ..... **€ 78**
Permanent Lack ..... **€ 89**

PEDIKÜRE

Erfrischendes Kräuterfußbad, Nägel nach Wunsch formen, Nagelhaut und Hornhaut behandeln, Nägel polieren, Fußmassage.

ohne Lack ..... **€ 74**
mit Lack ..... **€ 84**
Permanent Lack ..... **€ 93**

Einzelbehandlungen

EXTRAS

Wimpern färben ..... **€ 23**
Augenbrauen färben ..... **€ 23**
Wimpern und
Augenbrauen färben ..... **€ 37**

DEPILATION

Sanfte, anhaltende Haarentfernung
mit Honigwachs.
von € 23 bis € 60

MASSAGEN SIND *BERÜHRUNGEN BIS TIEF IN DIE SEELE*

Klassische Massagen

TEILMASSAGE
Diese klassische Massage wirkt entspannend und blockadenlösend an der gewünschten Körperpartie.
ca. 25 Min. | €57

GANZKÖRPERMASSAGE
Diese klassische Massage entspannt den ganzen Körper nachhaltig und löst Blockaden.
ca. 50 Min. | €89

SPORTMASSAGE
Diese kräftige Massage bringt stark stimulierte Muskeln nach dem Training zur Ruhe, regt die Durchblutung an und beugt Muskelkater vor.
ca. 50 Min. | €92

KOMBIMASSAGE
Durch die fußstimulierende Massage werden die Reflexzonen des Körpers aktiviert. Anschließend folgt eine Rückenmassage.
ca. 50 Min. | €89

MANUELLE GANZKÖRPERLYMPHMASSAGE
In Schwung kommen! Eine rhythmische Massagetechnik, die das Entsorgungs- und Flüssigkeitssystem Ihres Körpers aktiviert. Schwellungen und Stauungen werden reduziert.
ca. 50 Min. | €89

GENUSSMASSAGE
Eine maßgeschneiderte, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Massage. Einfach loslassen und genießen!
ca. 50 Min. | €92

Ayurveda

ABHYANGA GANZKÖRPERMASSAGE
Als Königin der äußeren Ölanwendungen im Ayurveda macht sie den Körper weich und geschmeidig. Sie stimuliert den Organismus und unterstützt ihn intensiv bei Ausleitungsprozessen. Sie wirkt stärkend, harmonisierend, vitalisierend und verbessert die körpereigenen Abwehrkräfte.
ca. 80 Min. | €147
ca. 50 Min. | €92

MUKABHYANGA KOPF- UND GESICHTSMASSAGE
Die ayurvedische Gesichts- und Kopfmassage wird mit warmen Ölen und Düften durchgeführt. Mit einfühlsamen Streichungen wird der Kopf bis in den Nacken hinein von Verspannungen befreit. Diese Massage beruhigt, entspannt und dient der Hautpflege.
ca. 50 Min. | €92

Vitalis Aromaölmassagen

ANTI-STRESS MASSAGE
Entspannung und Wohlbefinden. Entspannen Sie sich mit dieser harmonisierenden Wohlfühlmassage – mit dem angenehmen Duft von Nadelholz, Zitrusfrucht und Vanille.
ca. 50 Min. | €89

VITAL MASSAGE
Innere Balance – Ruhe und Gelassenheit. Diese tiefgreifende Massage mit Aromaessenzen aus Engelwurz, Lavendel, Mandarine & Grapefruit schenkt Ihnen Ruhe & Gelassenheit.
ca. 50 Min. | €88

Spezialmassagen

TRIGGERPUNKTMASSAGE
Triggerpunkte sind ausstrahlende Punkte, die oftmals für starke Schmerzen mitverantwortlich sind. Die Behandlung zielt darauf ab, diese Punkte zu finden und zu lösen. Gelingt das Lösen dieser Punkte, geht dies mit einer sofortigen Schmerzreduktion einher.

ca. 50 Min. | €92

FUSSREFLEXZONENMASSAGE
Unsere Füße spiegeln unseren Körper und sind über Energie- und Nervenbahnen mit allen Organen verbunden. Die Massage bestimmter Punkte löst Blockaden, unterstützt und versorgt den Körper mit neuer Energie.

ca. 50 Min. | €92

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE
Der Körper wird mit dem erhitzten Kräuterstempel im speziellen Rhythmus massiert. Somit werden Muskelverspannungen gelöst und Schmerzen gelindert. Johanniskraut- oder Arnikaöl und alpine Kräuter unterstützen die Wirkung der Massage.

ca. 50 Min. | €100

Massage ist eine heilende Kunst, die durch sanfte Berührung und gezielten Druck nicht nur körperliche Verspannungen löst, sondern auch das seelische Wohlbefinden fördert.

LOMI LOMI NUI
HAWAIIANISCHE MASSAGE
Ein Fest für die Sinne. Diese ganzheitliche Massage mit erlesenen Ölen löst Verspannungen, öffnet Blockaden und wirkt ausgleichend auf den gesamten Organismus. Einfach traumhaft.

ca. 80 Min. | €147

HOT STONE MASSAGE
Erfahren Sie das pure Verwöhnerlebnis mit heißen vulkanischen Steinen und hochwertigen Ölen. Körpereigene Energiequellen werden aktiviert. Die Wärme der Steine dringt tief in den Körper ein und wirkt dadurch sehr entspannend.

ca. 50 Min. | €87

TIBETISCHE MASSAGE
ENERGIEVOLLE ERFAHRUNG
Machen Sie eine Kulturreise zu Ihrer inneren Kraft. Die Ganzkörpermassage, die über sanfte Druck- und Streichtechniken körperliche Blockaden öffnet und den Energiefluss anregt, wirkt ganzheitlich vitalisierend und stärkend. Die Energiebilanz wird ausgeglichen.

ca. 50 Min. | €92

Gesunder Rücken

RÜCKEN INTENSIV MASSAGE
NACH JOHANNES SALCHENEGGER®
Mit den Handflächen und den Unterarmen wird die Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur erwärmt, und auf die anschließende Schröpfglasmassage vorbereitet. Das Ergebnis der großflächigen Berührung mit den Unterarmen ist eine tiefe Entspannung und Regeneration.

ca. 50 Min. | €92

RÜCKEN FIT MASSAGE
Das aufrichtende Rückenprogramm. Diese besondere Anwendung verschafft Wohlbefinden und Entspannung für den gestressten Rücken. Sie hilft, Haltung zu bewahren und Muskelverspannungen zu lindern.

ca. 50 Min. | €89

BREUSS-MASSAGE
Die Breuss-Massage ist eine energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen löst und die Regeneration unterversorgter Bandscheiben einleitet.

ca. 25 Min. | €58

UPANAHA SWEDA
RÜCKENMASSAGE
Indische Kraft für Ihren Rücken! Genießen Sie eine erwärmende Rückenpackung mit anschließender, stärkender Massage, die die Durchblutung anregt, muskuläre Verspannungen löst und vitalisierend wirkt. Über gezielte Drucktechniken und Wärme werden Blockaden geöffnet und der Energiefluss angeregt. Unterstützung für Ihren Rücken auf den Punkt gebracht!

ca. 50 Min. | €92

RÜCKEN DELUXE MASSAGE
Regeneration pur für Ihren gestressten Rücken! Die aufgetragene Fangopackung wirkt durch ihre wohltuende Wärme entschlackend und entspannend auf die Muskulatur. Sie ist die ideale Vorbereitung für die darauffolgende Rückenmassage. Durch das gekonnte Einsetzten von klassischen Massagegriffen, werden gezielt Verspannungen und Muskelverhärtungen gelöst. Das Behandeln von Triggerpunkten trägt zur aktiven Schmerzlinderung bei und löst tiefsitzende, hartnäckige Verspannungen. Zum Abschluss der Behandlung genießen Sie eine entspannende Kopfmassage.

ca. 80 Min. | €147

KÖRPER-BEHANDLUNGEN

GESUNDHEITS- UND PFLEGERITUALE

Peelings & Packungen

BABOR ANTI-CELLULITE-TREATMENT
Das Anti-Cellulite-Treatment reduziert Fetteinlagerungen im Gewebe, glättet das Oberflächenrelief der Haut und reduziert sichtbar das Erscheinungsbild der Cellulite. Schon nach der ersten Behandlung sind Erfolge sichtbar.

ca. 50 Min. | € 90

MEERSALZ-ÖL-PEELING
Durch die sanfte Massage beim Meersalz-Öl-Peeling werden abgestorbene Hautzellen und raue Stellen schonend entfernt. Die Haut wird wieder samtweich und ist aufnahmebereit für das pflegende Öl.

ca. 25 Min. | € 54

APRIKOSENKERNPEELING
Das Aprikosenkernpeeling wird aus Aprikosenkernen ohne jegliche Zusätze gewonnen. Die festen Partikel dienen als Schleifkörperchen und entfernen die Hautschüppchen. Es ist für alle Hauttypen geeignet, wird aber besonders bei trockener Haut empfohlen, da es hilft, die Feuchtigkeit zu speichern.

ca. 25 Min. | € 59

PEELING MIT MASSAGE UND PFLEGEBEHANDLUNG

ca. 50 Min. | € 87

DOLCEVITA
NATÜRLICHES FÜR DEN KÖRPER

Wohltuende Baderituale

Schon im antiken Griechenland und bei den Römern hatte das Bad einen hohen Stellenwert – nicht nur zur Reinigung des Körpers, sondern auch zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Abtauchen in weiches, warmes Wasser, ätherische Düfte und Öle einatmen, Kräuter und Pflanzen der Berge erfahren.

LAVENDELBAD

Beruhigend und entspannend für Körper und Geist! Eine Komposition erlesener Kräuteressenzen wirkt auf die Durchblutung anregend, muskelentspannend, hautberuhigend und ausgleichend. Voll Ruhe und Erholung wieder auftauchen!

Preis pro Bad inkl. Rückenmassage

1 Person, ca. 50 Min. ..... **€ 81**

2 Personen, ca. 50 Min. ..... **€ 131**

HEUBLUMENBAD

Stärken Sie das eigene Wohlbefinden. Durch die Vielfalt an Kräutern und Blumen, entfaltet das Heublumenbad kräftigende und muskelentspannende Eigenschaften. Die Auszüge der Heublumen regen den Stoffwechsel und die körpereigenen Entgiftungsfunktionen an.

Preis pro Bad inkl. Rückenmassage

1 Person, ca. 50 Min. ..... **€ 81**

2 Personen, ca. 50 Min. ..... **€ 131**

Für werdende Mamis

DOLCEMAMA
· 1 Aprikosenkernpeeling
· 1 harmonisierendes Bad im Aqua-Relaxpool
· 1 Wohlfühlmassage mit Aprikosenkernöl
€ 153

BELLAMAMA
· 1 Babor Skinovage (50 Min.)
· 1 Kopf- und Nackenmassage
· 1 Pediküre mit Lack
€ 221

WOHLFÜHLMASSAGE
MIT APRIKOSENKERNÖL
Individuelle Behandlung nach Wunsch.
ca. 25 Min. | € 58

Bitte beachten Sie, dass wir Behandlungen nur zwischen dem 4. und 8. Schwangerschaftsmonat durchführen können!

WELLNESS FÜR KIDS

DAMIT MAMA SICH ENTSPANNEN KANN

Young Spa
Kids only, bis 11 Jahre

Auch Kinder und Jugendliche sollten sich eine Auszeit vom Alltag gönnen. Bereits in jungen Jahren zahlt es sich aus, auf ein wohliges Körpergefühl zu achten. Unsere Wellness- und Spa-Behandlungen sind genau auf diese Bedürfnisse abgestimmt.

MASSAGE HEROES
Eine ausgleichende Wohlfühl-Teilmassage mit pflegenden Ölen für kleine und große Sportler und Abenteurer löst leichte Verspannungen und bringt Ruhe.
ca. 25 Min. | €48

YOUNG FACE
Die Gesichtsbehandlung für Kids sorgt für bedürfnis- und altersgerechte Reinigung. Peeling, Maske und Pflege werden dem Hauttyp angepasst.
ca. 50 Min. | €84

COOL NAILS MANIKÜRE
Formen der Nägel, Nagellack und Fantasiekleber.
ca. 25 Min. | €43

PEDIKÜRE
Formen der Nägel, Nagellack und Fantasiekleber.
ca. 25 Min. | €47

BELVITA FAMILY-TIME
Mutter und Tochter oder Vater und Sohn erleben sprudelndes Badevergnügen mit wohltuenden Düften und anschließender sanfter Massage.
ca. 50 Min. | €142

SCHAUMPARTY IN DER PRIVATE-SPA-SUITE
· Sanftes, hautreinigendes Peeling
· Aroma-Dampfbad
· Schaum, Schaum, Schaum - heißt es in der Doppelbadewanne
ca. 50 Min. | €86

Alle Behandlungen nur bis 15:00 Uhr buchbar!

Paarbehandlungen

PRIVATE SPA SUITE

Genießen Sie in unserer Private-Spa-Suite Ihr ganz privates Spa-Erlebnis. Sie können diesen luxuriösen Spa-Bereich exklusiv mieten und finden Ruhe, Erholung und Wohlbefinden in einem einmaligen Ambiente.

- Finnische Sauna
- Aroma-Dampfbad
- Whirlwanne für 2 Personen
- Kuscheliges Wasserbett
- Benützung der Private-Spa-Suite für zwei Stunden inklusive Getränke und kulinarischer Überraschung!

2 Personen, ca. 110 Min. | € 162

ZWEISAMKEIT

Genießen Sie entspannte Zeit zu zweit. Bei dieser Behandlung werden Sie mit sinnlichen Düften bei einer Paar-Aromaölmassage verwöhnt.

2 Personen, 50 Min. | € 178

Diese Behandlung kann auch in Kombination mit der Private Spa Suite gebucht werden!

2 Personen, ca. 160 Min. | € 340

SINNESREISE

Das belebende Aroma-Orangenpeeling schenkt Ihnen eine geschmeidige, samtweiche Haut. Gemeinsam tauchen Sie in ein zart duftendes Mandelblütenbad ein. Zum Abschluss genießen Sie gemeinsam eine wohltuende Massage mit verfeinertem Zitrus-Olivenöl. Mit prickelndem Veneziano genießen Sie die Wirkung dieses Verwöhn-Pakets mit südlichem Flair.

2 Personen, ca. 110 Min. | € 349

BALINESISCHES KÖNIGSRITUAL

Erleben Sie die faszinierende Verbindung aus Massage, Energiebehandlung und der entspannenden Wirkung der warmen Massagesteine – ein tiefes, ganzheitliches Erlebnis, das gleichermaßen alle Sinne anspricht.

- 1 Kopf- und Nackenmassage
- 1 Entspannungsmassage mit warmen Steinen
- 1 Energiebehandlung für den Rücken

2 Personen, ca. 80 Min. | € 292

HAWAIIANISCHES MAHALO

Genießen Sie ein sanftes Vanillepeeling, das Ihnen ein unvergessliches Hautgefühl schenkt. Anschließend folgt ein wohltuendes Bad mit Duft nach Kokosöl. Bei einer hawaiianischen Lomi Lomi Nui Massage werden Sie das Meer rauschen hören!

2 Personen, ca. 110 Min. | € 361

TRILOGIE DER SINNE

Lassen Sie sich fallen und erleben Sie sorgsam aufeinander abgestimmte Wohlfühlerlebnisse. Zum Beginn der Behandlung erwartet Sie ein mildes Aromadampfbad. Für das anschließende Sprudelbad stehen Ihnen hochwertige Essenzen zur Verfügung. Die darauffolgende Rückenmassage schenkt Ihnen Entspannung und Wohlbefinden! Ein frischer Vitaldrink rundet das Erlebnis ab.

2 Personen, ca. 80 Min. | € 167

DEN KÖRPER *STÄRKEN, DEN GEIST BELEBEN*

Für Körper & Geist

PERSONAL-FITNESS-TRAINING
Persönliche Betreuung und private Beratung: Gewichtsreduktion, Steigerung der Fitness und des Wohlbefindens, Kräftigung des Muskel-Skelett-Systems, Ernährungsberatung, Einzelstunde mit Beratung und Erstellung eines persönlichen Trainingsplanes.

ca. 50 Min. | €72

Abwechslungsreiches Fit- und Aktivprogramm, betreut durch qualifizierte Coaches im hellen, lichtdurchfluteten Gymnastikraum.

Großer Fitnessraum mit Technogym-Geräten, täglich von 07:00 bis 20:00 Uhr für Sie geöffnet.

SAUNAWELT
SKY-SPA UND FAMILY-SPA

VORTEILE UND WIRKUNG EINES REGELMÄSSIGEN SAUNABESUCHS

Das Schwitzen in der Sauna ist ideal, um einen Ausgleich zum Alltagsstress zu erzielen und somit innere Ruhe zu gewinnen. Bei richtiger Anwendung bewirkt das Saunieren einen nachgewiesenen Gesundheitsnutzen. Durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte lernt der Körper sich unterschiedlichen Temperaturen anzupassen. Folglich werden Erkältungsviren besser abgewehrt und einem grippalen Infekt vorgebeugt. Zudem werden Stressabbau und ganzheitliche Entspannung gefördert. Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlungsreizen fördert außerdem die Durchblutung, trainiert sanft das Herz-Kreislauf-System und dient der Hautreinigung und Zellneubildung. Nach Belastung der Muskeln, z.B. nach dem Sport, wird die Regeneration der Muskeln angeregt.

Sky-Spa mit
5 Saunen

EVENT-PANORAMA-SAUNA 80°C

ALTHOLZSAUNA 90°C

ZIRBEN-BIOSAUNA 60°C

AROMA-DAMPFBAD 40°C

SALZSTEINSAUNA 50°C

Family-Spa mit
2 Saunen

FAMILY-BIOSAUNA 60°C

FAMILY-DAMPFBAD 42°C

Das Sauna-Einmaleins richtig beherrschen

- Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen!
- Die Sauna ist ein Nacktbereich und darf somit nur unbekleidet betreten werden.
- Der Saunabereich darf nur mit Badeschuhen betreten werden. In den Saunen selbst werden diese ausgezogen. Vor dem Betreten der Sauna immer duschen – nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen.
- Vor der Sauna gut abtrocknen (die trockene Haut schwitzt besser).
- Betreten Sie die Sauna mit erwärmtem Körper.
- In der Sauna ein großes Badetuch als Unterlage benutzen. Im Dampfbad die dafür vorgesehenen Handtücher verwenden und die Sitzgelegenheiten vor und nach dem Benutzen abbrausen.
- Die Sauna dient der Entspannung, deshalb ist im gesamten Saunabereich Ruhe einzuhalten.
- Die Verwendung von Mobiltelefonen, Fotoapparaten oder Tablets bzw. Uhren oder Brillen mit Kamera sind im Saunabereich nicht gestattet.
- Pro Saunagang empfehlen wir zwischen 10 und 15 Minuten Verweildauer, je nach persönlichem Wohlbefinden.
- Denken Sie an Ihre Gesundheit! Verlassen Sie die Sauna frühzeitig, wenn Sie sich nicht wohlfühlen.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen! Jede Betätigung wie z.B. Gymnastik kann zu unnötiger Belastung von Kreislauf und Atmung führen.
- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab: Zuerst die Atemwege an der frischen Luft und anschließend durch kaltes Wasser oder Eis, startend von den Armen und Beinen bis hin zum Rücken und Rumpf, von den Extremitäten zum Herzen hin und abschließend auch den Kopf.
- Zur kompletten Abkühlung können Sie das Tauchbecken benutzen. Vor der Nutzung nehmen Sie immer eine Abkühlungsdusche!
- Entspannen Sie sich! Wichtig nach dem Saunieren ist die Ruhephase. Sie sollte mindestens 30 Minuten in Anspruch nehmen.
- Es dürfen keine Liegen in den Ruheräumen reserviert werden.
- Wiederholen Sie den Saunagang höchstens bis zu drei Mal.

Feldhof DolceVita Resort, Familie Perathoner, Rathausstr. 4
39025 Naturns bei Meran, Südtirol - Italien
+39 0473 666 366 | info@feldhof.com | www.feldhof.com

DOLCE VITA HOTELS® FIRST CHOICE IN SÜDTIROL

Belvita LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL

Naturns Das Thermaldorf bei Meran

SÜDTIROL

DV
HOTELS

FELDHOF.COM