



# Alpencamp Dohlfühlstadt

  
Andrea Salcher  
In Balance gesund



CAMPING - APPARTEMENTS - BUNGALOWS - CHALETS - ERLEBNISWELLNESS - MASSAGE

Fam. Kolbitsch - 9640 Kötschach-Mauthen - Kärnten - Austria - Tel: + 43 (0) 4715 429

[www.alpencamp.at](http://www.alpencamp.at)





Gesundheit und Wohlbefinden sind untrennbare Begriffe. Verlassen Sie sich vor allem aber auch auf Ihr Gefühl, um festzustellen welche unserer Bäder und Saunen für Sie am meisten Entspannung und Erholung bringen. Um Ihnen ein Höchstmaß an Entspannung und Erholung für Körper und Geist zu garantieren, beachten Sie bitte folgende Bade und Saunaregeln.

Unser **Wohlfühlstadl** ist ein hygienisch reiner Bereich. Es ist daher nur erlaubt barfuß oder mit vorher sauber gereinigten Badeschuhen den ersten Stock zu betreten (keinesfalls mit Badeschuhen vom Wohnwagen bis in die Sauna). Ziehen Sie sich daher im Eingangsbereich um und verstauen Sie Ihre Bekleidung in einem unserer versperrbaren Kästchen im Foyer. Betreten Sie den ersten Stock nur im Bademantel, Badetuch oder Jogginganzug.

Wenn Sie nur den Fitnessbereich nutzen, so ist auch hier der Zugang in den ersten Stock, nur mit gereinigten Indoorsportschuhen, gereinigten Badeschuhen oder barfuß erlaubt.  
**Niemals Schuhe oder Badeschuhe verwenden, die Sie auch draußen nutzen!**

Gezondheid en welzijn zijn onafscheidelijke begrippen. Ga vooral op uw gevoel af om te bepalen welke van onze baden en sauna's voor u de meeste ontspanning en gezondheid brengen. Om u een maximum aan ontspanning en gezondheid voor organisme en geest te verzekeren dient u de volgende bad- en saunaregels in acht te nemen.

Ons **Wohlfühlstadl** is een hygiënisch schone omgeving. Het is alleen toegestaan om blootsvoets of met zeer goed schoongemaakte badslippers de eerste verdieping te betreden (dus nooit met badslippers vanuit de caravan of camper zo in de sauna). Kleed u om bij de entree en berg uw kleding op in één van onze afsluitbare kastjes in de foyer. Betreed de eerste verdieping slechts in badjas, badhanddoek of joggingpak.

Als u alleen de fitnessruimte wilt gebruiken, dan mag u de toegang op de eerste verdieping slechts betreden met goed schoongemaakte binnensportschoenen, schoongemaakte badslippers of blootsvoets  
**Nooit schoenen of badslippers gebruiken, die u ook buiten gebruikt!**

Salute e benessere sono due concetti inseparabili. Confidi soprattutto nelle Sue sensazioni personali per capire quali dei nostri bagni e delle nostre saune Le offrono il maggior grado di relax e riposo. Per garantire il massimo benessere e relax per corpo e mente, la preghiamo di osservare le seguenti regole nell'area benessere.

Il nostro **"fienile del benessere"** è una zona pulita e igienizzata. È quindi permesso accedere al primo piano soltanto scalzi o con ciabatte da bagno pulite (non con le stesse ciabatte indossate per giungere dalla roulotte fino in sauna). Cambiatevi quindi nella zona d'ingresso e mettete i vostri indumenti in uno dei nostri cassettoni (che si possono chiudere a chiave) nell'atrio. Entrate al primo piano indossando solo l'accappatoio, un asciugamano o la tuta.

Se usa solo la zona fitness, l'accesso al primo piano è permesso solo con scarpe sportive pulite, ciabatte da bagno o scalzi.

**Non scarpe o ciabatte usate anche all'esterno!**

**Beachten Sie bitte unbedingt, dass der Bereich des Saunadörfles ein reiner Nacktbereich ist! Niemals mit Badehose, Bikini oder Badeschuhen ins Stubenbadl, Almlärchensauna, Kristalldampfbad und Lesachtaler Schwitzkastl.**

Am Beginn sehen Sie unsere beiden **Felsen-Erlebnisduschgrotten**. Die Erste hat das Thema Berggewitter und die zweite Grotte ist die „grotta dell'amore“. Beide Grotten haben ein Bedienpaneel mit jeweils 3 Tasten. Die oberste Taste ist bei beiden Grotten die Erlebnisdusche. Dieses jeweils 2 Minuten dauernde Duscherlebnis ist eine Abfolge von verschiedenen Attraktionen. Taste 2 ist in beiden Duschen Kalter Grandeur-Sprühnebel mit einer Dauer von 20 Sec. Taste 3 ist die Reinigungsdusche mit einer Dauer von 20 Sec. Duschen Sie immer vor und nach der Benutzung der Sauna - aus hygienischen Gründen und zum Entfernen des Fettfilms auf der Haut, der die Schweißabgabe verzögert. Anschließend abtrocknen, denn nasse Haut behindert das Schwitzen.

In der Mitte des Dorfplatzes lädt der **Dorfbrunnen** zum Abkneipen ihrer Füße ein.

**Houdt u er vooral rekening mee dat het Saunadörfel een omgeving is waar iedereen naakt is. Nooit in zwembroek, bikini of badslippers in het Stubenbadl, de Almlärchensauna, het Kristall Dampfbad en of de Lesachtaler Schwitzkastl.**

Aan het begin ziet u onze twee **avontuurlijke douche grotten**. De eerste heeft als thema bergonweer en de tweede grot is de „grotta dell'amore“ ofwel de liefdesgrot. Beide grotten hebben een controlepaneel met elk 3 toetsen. De bovenste toets bij beide grotten is de belevingsdouche. De in elk geval 2 minuten durende douche heeft een cyclus met verschillende attracties. Toets 2 is in beide douches een koude sproeienevel met een duur van 20 seconden. Toets 3 is de reinigingsdouche met ook een duur van 20 seconden. Neem altijd voor en na het gebruik van de sauna een douche om hygiënische redenen en voor het verwijderen van de vetfilm op de huid die de zweetafgeve vertraagt. Aansluitend afdrogen, want een natte huid blokkeert het zweten.

In het centrum van het dorpsplein nodigt de **Dorfbrun** uit tot een Kneippkuur voor uw voeten.

**Il paesino delle saune è una zona esclusivamente nudista! Non si può indossare né costume né ciabatte nello Stubenbadl, nella Almlärchensauna, Kristalldampfbad o nel Lesachtaler Schwitzkastl.**

All'entrata vedete le nostre **docce d'esperienza a forma di grotta**. La prima ha il tema „tempesta in montagna“ e la seconda è la „grotta dell'amore“. Entrambe le grotte hanno un pannello di comando con 3 tasti ciascuna. Il tasto superiore è la doccia d'avventura della durata di 2 minuti, che assicura un susseguirsi di attrazioni diverse. Il secondo tasto in entrambe le grotte è una spruzzata di nebbia d'acqua fredda della durata di 20 secondi. Il tasto 3 è la doccia depurativa con una durata di 20 secondi. Usate la doccia sempre prima e dopo l'uso della sauna – per motivi igienici e per la rimozione del deposito di grasso sulla pelle, che rallenta la sudorazione. In seguito conviene asciugarsi, perché la pelle bagnata ostacola la sudorazione.

Al centro del „paesino“ si trova il **pozzo**, ideale per il trattamento Kneipp per i suoi piedi.





Das **Gaitaler Stubnbadl** ist eine wohltuende, regenerierende Form einer Sauna. Diese Bio-Kräutersauna ist eine „Softsauna“ mit mäßiger Luftfeuchtigkeit von ca. 60% und einer Temperatur von 60°C. Unter Zugabe von Duftessenzen wird das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert. Sie ist auch geeignet als Einstieg zur Almlärchen Sauna.

- ☆ Temperatur ca. 60°C
- ☆ Luftfeuchtigkeit ca. 60 %
- ☆ Wirkt entspannend und regenerierend zugleich
- ☆ Fördert die Entschlackung und reinigt die Haut
- ☆ Regt den Kreislauf an und fördert den Aufbau von körpereigenen Abwehrkräften

#### **Baderegeln Stubnbadl:**

- ☆ **Badetuch unter Sitz- und Fußbereich legen (nackte Haut nicht auf das Holz)**
- ☆ **Aufenthaltsdauer ca. 15 – 20 Minuten**
- ☆ **2 - 3 Saunagänge**
- ☆ **Zwischen den Saunagängen 20 – 30 Min. ruhen**
- ☆ **Nach dem Besuch der Sauna ausreichend Grander-Wasser trinken**

Het **Gaitaler Stubnbadl** is een prettig aanvoelende vorm van een regenererende sauna. Deze biokruidensauna is een z.g. „softsauna“ met een gematigde luchtvochtigheid van ca. 60% en een temperatuur van 60°C. Onder toevoeging van geurstoffen wordt het lichamelijke en geestelijke welzijn verhoogd. Het is ook geschikt als start voor de Almlärchen Sauna.

#### **Badregels Stubnbadl:**

- ☆ **Temperatuur ca. 60°C**
- ☆ **Luchtvochtigheid ca. 60 %**
- ☆ **Werkt ontspannend en regenererend tegelijk**
- ☆ **Versneld de ontslacking en reinigt de huid**
- ☆ **Bevordert de bloedsomloop en versterkt de opbouw van lichaamseigen afweerkrachten**

- ☆ **Handdoek onder zit en voetbereik leggen (geen blote huid op hout)**
- ☆ **Verblijf ca. 15 – 20 minuten**
- ☆ **2 - 3 Saunabezoeken**
- ☆ **Tussen de saunabezoeken 20 – 30 min. rusten**
- ☆ **Na bezoek van de sauna voldoende Grander-Water drinken**

Il "**Gaitaler Stubnbadl**" è un tipo di sauna benefica e rigenerante. Questa sauna leggera a base di erbe biologiche ha una moderata umidità del 60% ca. e una temperatura di 60°C. Con l'aggiunta di essenze aromatiche, il benessere fisico e psichico aumenta. È adatta anche come preparazione alla Sauna Larice.

#### **Regole Stubnbadl:**

- ☆ **Temperatura ca. 60°C**
- ☆ **Umidità ambientale ca. 60 %**
- ☆ **Ha un effetto rilassante e rigenerante**
- ☆ **Favorisce la depurazione e purifica la pelle**
- ☆ **Stimola la circolazione e favorisce lo sviluppo di anticorpi propri dell'organismo**

- ☆ **Sistemare il telo sotto di voi e i vostri piedi in modo da non stare a contatto diretto con il legno**
- ☆ **Tempo di permanenza 15 – 20 minuti ca.**
- ☆ **2 - 3 sedute**
- ☆ **Riposare 20 – 30 minuti tra una seduta e l'altra**
- ☆ **Dopo l'utilizzo della sauna bere una sufficiente quantità di acqua Grander**

Die regelmäßige Nutzung der **Almlärchen Sauna** ist ein ideales Anti-Stress-Programm und fördert die Entgiftung und Entschlackung Ihres Körpers. Das Zusammenspiel von Heiß und Kalt, regen ihre körperlichen Funktionen, insbesondere Kreislauf und Durchblutung an. Zudem werden Ihre körpereigenen Widerstandskräfte gestärkt, ihre Herzfähigkeit angeregt und Ihr Blutdruck positiv beeinflusst.

- ☆ Temperatur 80°C - 100°C
- ☆ Raumklima trocken: Jede halbe Stunde erfolgt der vollautomatische Aufguss, während der Aufleuchtens der roten Lampe in und außerhalb der Sauna bitte nicht ein- bzw. austreten!
- ☆ Fördert die Entschlackung und reinigt die Haut
- ☆ Regt den Kreislauf an und fördert den Aufbau von körpereigenen Abwehrkräften

#### Baderegeln Almlärchen Sauna:

- ☆ **Badetuch unter Sitz- und Fußbereich legen (nackte Haut nicht auf das Holz)**
- ☆ **2 - 3 Saunagänge zu je ca. 10 - 15 Minuten**
- ☆ **Nach jedem Saunagang Frischluft und Abkühlen**
- ☆ **Zwischen den Saunagängen 20 - 30 Min. ruhen**
- ☆ **Nach dem Besuch der Sauna ausreichend Grander-Wasser trinken**

Het regelmatige gebruik van de **Almlärchen Sauna** is een ideaal anti-stressprogramma en versneld de ontgifting en ontslakking van uw lichaam. Het samenspel van heet en koud, activeert uw lichamelijke functies, in het bijzonder de bloedomloop en de doorbloeding. Daarnaast wordt uw lichaamsweerstand gesterkt, wordt de hartactiviteit gestimuleert en uw bloeddruk positief beïnvloed.

- ☆ Temperatuur 80°C - 100°C
- ☆ Het klimaat in de ruimte is droog: Elk half uur volgt een volautomatische bevochtiging. Tijdens het branden van de rode lamp in en buiten de sauna a.u.b. niet naar binnen of buiten gaan!
- ☆ Versneld de ontslakking en reinigt de huid
- ☆ Bevordert de bloedsomloop en versterkt de opbouw van lichaamseigen afweerkrachten

#### Badregels Almlärchen Sauna:

- ☆ **Handdoek onder zit en voetbereik leggen (geen blote huid op hout)**
- ☆ **2 - 3 Saunabezoeken á ca. 10 - 15 minuten**
- ☆ **Na elk saunabezoek frisse lucht en afkoelen**
- ☆ **Tussen de saunabezoeken 20 - 30 min. rusten**
- ☆ **Na bezoek van de sauna voldoende Grander-Water drinken**

Usare regolarmente la "**Almlärchen Sauna**" o "Sauna Larice" è ideale come programma anti-stress e favorisce la depurazione e la disintossicazione del corpo. La combinazione di caldo e freddo stimola le funzioni fisiche dell'organismo, soprattutto la circolazione e la vascolarizzazione. Inoltre vengono rafforzate le resistenze proprie del corpo, stimolata l'attività cardiaca e la pressione sanguigna viene influenzata in maniera positiva.

- ☆ Temperatura 80°C - 100°C
- ☆ Clima ambientale asciutto: Ogni mezz'ora avviene "l'aufguss" automatico (aggiunta automatica dell'acqua). Non entrare ed uscire dalla sauna quando la lampada rossa fuori è accesa!
- ☆ Favorisce la depurazione e purifica la pelle
- ☆ Stimola la circolazione e favorisce lo sviluppo di anticorpi propri dell'organismo

#### Regole Almlärchen Sauna:

- ☆ **Sistemare il telo sotto di voi e i vostri piedi in modo da non stare a contatto diretto con il legno**
- ☆ **2 - 3 sedute di permanenza ca. 10 - 15 minuti**
- ☆ **Dopo ogni seduta rinfrescarsi con aria fresca**
- ☆ **Riposare 20 - 30 minuti**
- ☆ **Dopo l'utilizzo della sauna bere una sufficiente quantità di acqua Grander**





Kristall  
Dampfbad

Die angenehme Wirkung des **Kristall-Dampfbades** kannte man schon im antiken Griechenland. Das Verhältnis von Wärme und Luftfeuchtigkeit ist hier genau umgekehrt zur klassischen Sauna. Bei Temperaturen zwischen 40°C und 50°C gibt es im Dampfbad bis zu 100 % Luftfeuchtigkeit. Dichte Nebelschwaden umhüllen Sie, wohltuende Wärme, der zarte Eukalyptusduft und die Energie des zarten Lichtes des Selenit-Kristalls lassen Sie Alltag und Hektik rasch vergessen. Die besondere Wirkung des Selenit-Kristalls ist das beflügeln der Gedanken, jüngerer und gesünderer Aussehen und mehr Vitalität und Kreativität.

- ☆ Temperatur 45°C
- ☆ Luftfeuchtigkeit ca. 100%
- ☆ Das Dampfbad ist ideal wenn Sie Hitze nicht gut vertragen und Sie eine anregende Wirkung auf Haut und Atemwege suchen. Eine Kombination von Wärme und Feuchtigkeit die entkrampft, reinigt, pflegt und entspannt.

#### Baderegeln Kristall-Dampfbad:

- ☆ 1 - 2 Badegänge zu je ca. 15 – 20 Minuten
- ☆ Nach jedem Badegang Duschen und Abkühlen
- ☆ Zwischen den Badegängen 20 - 30 Min. ruhen
- ☆ Nach dem Besuch des Kristall-Dampfbades ausreichend Grander-Wasser trinken

Het aangename effect van **stoombaden** kende men al in het antieke Griekenland. De verhouding van warmte en luchtvochtigheid is hier precies omgekeerd dan in de klassieke sauna. Bij temperaturen tussen 40°C en 50°C is de luchtvochtigheid in het stoombad tot 100%. Dichte nevelwolven omhullen u, weldadige warmte, de tedere Eucalyptuslucht en de energie van het zachte licht van dot selenietkristal laten u de drukte van alledag al snel vergeten. Het speciale effect van het selenietkristal is dat het de gedachten vleugels geeft, u er jonger en gezonder uitziet en dot u meer vitaliteit en creativiteit verkrijgt.

- ☆ Temperatur 45°C
- ☆ Luchtvochtigheid ca. 100%
- ☆ Het stoombad is vooral aan te bevelen, wanneer u hitte niet goed verdraagt en een stimulerende werking van huid en ademwegen zoekt. De ideale combinatie van warmte en vochtigheid reinigt, verzorgt en ontspant.

#### Baderegels Kristall-Dampfbad:

- ☆ 1 - 2 Badbezoeken, Verblijf ca. 15 – 20 Minuten
- ☆ Na elk badbezoek, douchen en afkoelen
- ☆ Tussen de badbezoeken 20 – 30 min. rusten
- ☆ Na bezoek van het Kristalldampfbad Grander-Water drinken

L'effetto gradevole del **Bagno di vapore** era conosciuto già nell'antica Grecia. Il rapporto tra il calore e l'umidità è esattamente l'opposto della sauna classica avendo temperature tra i 40°C e 50°C e un'umidità fino al 100 %. Vi avvolge una nebbia delicata di eucalipto e l'energia della luce sottile del cristallo selenite vi faranno dimenticare presto il tran tran della vita quotidiana. Lo speciale effetto del cristallo selenite è che metterà ali ai vostri pensieri e vi donerà più vitalità, creatività e un'aspetto più giovane e più salutare.

- ☆ Temperatura 45°C
- ☆ Umidità atmosferica ca. 100 %
- ☆ Il bagno di vapore è da raccomandare soprattutto se non sopportate il calore e cercate un effetto stimolante sulla pelle e per le vie respiratorie. La combinazione ideale di calore e umidità decontrae, purifica, cura e rilassa.

#### Regole Kristall-Dampfbad:

- ☆ 1 - 2 sedute, tempo di permanenza 15 – 20 Min.
- ☆ Dopo ogni seduta, farsi la doccia e rinfrescarsi
- ☆ Riposare 20 – 30 minuti tra una seduta e l'altra
- ☆ Dopo l'utilizzo del Bagno di Vapore Cristallo bere acqua Grander

Das **Lesachtaler Schwitzkastl** vereint eine wohltuende Infrarottherapie mit einer Cromotherapie. Dabei wird ihr Immunsystem dazu angeregt, kurzzeitig mehr Kräfte zu mobilisieren. Die Stoffwechselprozesse werden hochgefahren. Die Durchblutung des Gewebes wird gesteigert und damit auch seine Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Auch mehr Abwehrzellen können auf diesem Weg an den Ort des Geschehens gelangen. Zudem wird so der Abtransport von Stoffwechselabbauprodukten aus dem Gewebe verbessert. Das Immunsystem arbeitet rascher und schlagkräftiger, und kann unerwünschte Eindringlinge somit besser bekämpfen und den Heilungsprozess beschleunigen.

- ☆ Temperatur ca. 37°C
- ☆ Nutzung unbedingt nach einer Ruhephase
- ☆ Die Infrarot-Tiefenwärme ist eine Strahlungswärme von ca. 50°C
- ☆ Um eine Wirkung zu erzielen ist es nicht unbedingt erforderlich das Sie schwitzen

#### Therapieregeln Schwitzkastl:

- ☆ 1 - 2 Therapien á ca. 15 Minuten
- ☆ Nach jeder Anwendung Ruhen
- ☆ Nach dem Besuch des Schwitzkastlis ausreichend Grander-Wasser trinken

De **Lesachtaler Schwitzkastl** verenigt een weldadige infraroodtherapie met een chromotherapie. Daardoor wordt uw immuunsysteem ertoe aangezet om in korte tijd meer krachten te mobiliseren. De stofwisselingsprocessen worden versneld. De doorbloeding van het weefsel wordt verhoogd en daarmee de verzorging en opname van voedingsstoffen en zuurstof. Ook meer afweercellen kunnen op deze manier op de plaats komen waar ze het werkzaamst zijn. Zo wordt eveneens het afvoeren van afvalstofsproducten uit het weefsel verbeterd. Het immuunsysteem werkt sneller en krachtiger, en kan ongewenste indringers zo beter bestrijden en het genezingsproces versnellen.

- ☆ Temperatur ca. 37°C
- ☆ Gebruik altijd na een rustpauze
- ☆ De infrarood dieptewarmte is een stralingswarmte van ca. 50°C
- ☆ Om een goede werking te verkrijgen is het niet direct nodig om te zweten

#### Therapieregels Schwitzkastl:

- ☆ 1 - 2 Therapieën Verblijf ca. 15 Min.
- ☆ Na elk gebruik rust nemen
- ☆ Na het bezoek van het Schwitzkastlis voldoende Grander-Water drinken

Il "**Lesachtaler Schwitzkastl**" unisce una benefica terapia ad infrarossi con una piacevole cromoterapia che stimola il sistema immunitario aumentando la velocità del metabolismo. La vascolarizzazione del tessuto viene incrementata e quindi anche il suo approvvigionamento con sostanze nutritive e ossigeno. Anche più anticorpi possono, in questo modo, giungere dove il nostro corpo ne ha bisogno. Inoltre viene migliorata la rimozione di cataboliti dal tessuto. Il sistema immunitario lavora più rapidamente e in modo più efficace, e riesce quindi a combattere meglio intrusi indesiderati e accelerare il processo di guarigione.

- ☆ Temperatura ca. 37°C
- ☆ È importante effettuare una fase di riposo prima di usufruire del Lesachtaler Schwitzkastl
- ☆ Il calore dei raggi infrarossi in profondità è di ca. 50°C
- ☆ Per ottenere risultati non è necessario sudare

#### Regole terapia Schwitzkastl:

- ☆ 1 - 2 sedute durata della permanenza ca. 15 Min.
- ☆ Riposare dopo ogni trattamento
- ☆ dopo l'uso del "Schwitzkastl" bere una sufficiente quantità di acqua Grander





**Öffnungszeiten - openingstijden - orari di apertura „Wohlfühlstadt“**  
 Dienstag - Sonntag, dinsdag - zondag, martedì - domenica, **16° - 21°**  
 Montag Ruhetag - maandag rustdag - martedì giorno di riposo  
 Massagen täglich - massages elke dag - massaggi ogni giorno **8° - 20°**

Der **Feuerruheraum** ist in seiner Art sicherlich einzigartig. In dieser Erlebniswelt des Feuers vereint sich die wohlthuende Atmosphäre einer in warmen Farben gestalteten Ruhezone, mit dem energetisierenden Effekt unseres Kachelofens, der ähnlich einem Thermarium, stimulierend auf Muskulatur und Knochen wirkt.

- ☆ Oberflächentemperatur ca. 36°C
- ☆ Diese Form der Infrarottherapie wirkt als positive Stimulation des Muskelapparates, aber auch zur Beruhigung Ihres Nervensystems.

**Therapieregeln:**

- ☆ **1 - 2 Therapien je ca. 15 Minuten**
- ☆ **Nach jeder Anwendung Frischluft tanken**

In unserem **Fitness- + Solariumbereich** erwartet Sie mit der herrlichen Aussicht auf die Karnischen Alpen

- ☆ **1 PRECOR Sitzergometer** mit 20 Programmfunktionen einschließlich eines medizinischen Fitnessstests
- ☆ **1 PRECOR Kardio-Crosstrainer** mit verschiedensten Trainingsmodulen
- ☆ **1 B-CUBE Laufband** mit verschiedensten Leistungs- und Steigungsprofilen
- ☆ **1 Dr. Kern Ganzkörpersolarium** mit Ganzkörperlüftungssystem und einem Gesichtsbräuner

De **Feuerruheraum** is heel bijzonder in zijn soort. In deze belevingswereld van het vuur verenigen zich de weldadige atmosfeer van een in warme kleuren ontworpen rustzone met het weldadige en energieversterkende effect van onze "Kachelofen", die een beetje als een Thermarium, stimulerend op spieren en botten werkt.

- ☆ Oppervlaktetemperatuur ca. 36°C
- ☆ Deze vorm van infraroodtherapie is voor een positieve stimulans op de musculatuur, maar ook ter kalmering van uw zenuwgestel.

**Therapie regels:**

- ☆ **1 - 2 Therapieën, Verblijf ca. 15 minuten**
- ☆ **Na elk gebruik veel frisse lucht inademen**

In onze **Fitness- en Solariumruimte** wacht op u met een grandioos uitzicht op de Karnischen Alpen

- ☆ **1 PRECOR Zitergometer** met 20 programmafuncties inclusief een medische fitnessstest
- ☆ **1 PRECOR 1 Cardiocrosstrainer** met verschillende trainingsmodulen
- ☆ **1 B-CUBE Loopband** met verschillende moeilijkheids- en hellingsprofielen
- ☆ **1 Dr. Kern Zonnebank** met geïntegreerd lichaamsventilatiesysteem en extra gezichtsbruiner

La stanza del riposo „Fuoco“ è sicuramente unica nel suo genere. In questo ambito dell'esperienza la piacevole atmosfera di una zona riposo realizzata con colori caldi si unisce all'effetto benefico e energizzante della nostra stufa di maiolica, che, simile ad un termario, ha un effetto stimolante sui muscoli e sulle ossa.

- ☆ Temperatura della superficie ca. 36°C
- ☆ Sfruttate questa forma di terapia ai raggi infrarossi specialmente per la positiva stimolazione dell'apparato muscolare e il sistema nervoso.

**Regole terapia:**

- ☆ **1 - 2 terapie, durata permanenza ca. 15 Min.**
- ☆ **Dopo l'utilizzo prendere d'aria fresco**

Nella nostra zona fitness con una vista splendida sulle Alpi Carniche vi aspettano

- ☆ **1 PRECOR Ergometro** con 20 funzioni incluso un test fitness medico
- ☆ **1 PRECOR Cardio - Cross** con diversi moduli d'allenamento
- ☆ **1 B-CUBE Tapis roulant** con diversi programmi di livello e pendenza differenti
- ☆ **1 Dr. Kern Solarium corpo intero** con ventilazione dell'intero corpo ed un abbronzante facciale