



Jäger Hans

HOTEL JÄGER HANS ****S

RESIDENCE GRÜN WALD ****S

Residence Info

HERZLICH WILLKOMMEN

BENVENUTI

WELCOME

Herzlich Willkommen

Wir freuen uns, dass Sie Gast in unserem Hause sind und werden unser Möglichstes tun, um keinen Ihrer Wünsche offen zu lassen.

Ihr Urlaub hat begonnen.
Genießen und erholen Sie sich.
Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns in der Residence Grünwald.

Ihre Familie Ennemoser
und das gesamte Jager Hans Team

Unabhängigkeit mit den Vorteilen eines Hotels verbinden.

Nur 3 Gehminuten entfernt können Sie auf Wunsch im Hotel Jager Hans am Frühstücksbuffet Energie für den ganzen Tag tanken und abends ein fünf Gänge Wahl Menü genießen. Anmeldung bis zum Vorabend an der Rezeption.

Frühstück

7:30 – 10:00 Uhr

Es erwartet Sie ein reichhaltige Frühstücksauswahl mit Service. Vieles was gesund ist und Elan für den ganzen Tag gibt, finden Sie dort vor. Beim Frühstück gilt dieselbe Tischordnung wie beim Abendessen. Falls Ihnen noch kein Tisch zugewiesen wurde, ist Ihnen unser Servicepersonal gerne behilflich.

Mittagessen und Zwischendurch

Im Dorf finden Sie verschiedene Restaurants und Bars.

Das Lebensmittelgeschäft Despar nur 100m von uns entfernt hat durchgehende Öffnungszeiten.

Gerne servieren wir ihnen auch eine Tasse Kaffee oder ein kühles Getränk auf die Liegewiese oder auf die Terrasse. Bitte einfach an der Rezeption Bescheid sagen.

Abendessen

18:00 – 20:00 Uhr

Das Abendessen für unsere Halbpensions-Gäste servieren wir an einem reservierten Tisch im Speisesaal oder in der Stube.

Unser Halbpensions- Arrangement beinhaltet ein fünf-Gänge-Menü mit täglichem Salatstarter. Sie können zwischen drei Hauptgerichten wählen.

Pizzeria

Die Pizzeria ist von **17:00 – bis 21:00** Uhr geöffnet (Montag und Dienstag Ruhetag).

Wellnessbereich

Das Schwimmbad, und Solarium sind täglich von **7:00 – 19:00** geöffnet. Der Saunabereich ist von 15:00 -19:00 Uhr geöffnet. Unsere finnische Sauna, Kräuterkuchl und Dampfbad können auf Vorreservierung genutzt werden.

Tel. 0473/650011

Wichtige Telefonnummern:

0039 0473 641253 Reception

0039 3293623475 Interner

Nachtkontakt

Notruf: 0-112

Polizei, Rettung, Feuerwehr

A

Abreise

Wir bitten Sie, am Abreisetag das Appartement bis **spätestens 10:30 Uhr** freizugeben und die Schlüsselkarte an der Reception abzugeben.

Arzt

Dr. Raich Irene St. Martin,
Garberweg 1b.

Tel. 0473/641174

Mobil +39 350 0704102

Dr. Dubis Werner St. Martin,
Dorfstraße 6.

Tel. 0473/650167

Mobil +39 331 2924788

Apotheke

Apotheke Mercurius

Dorfstr.53,

neben Supermarket Passeier.

B

Bezahlung

Sie haben die Möglichkeit, sämtliche Konsumationen, im Speisesaal, an der Bar und auf der Terrasse, auf Ihr Appartement buchen zu lassen, und diese dann mit Ihrer Zimmerrechnung zu bezahlen. Dies können Sie schon am Vorabend Ihrer Abreise bis **19.00 Uhr**, bzw. am Morgen ab **8.00 Uhr** an der Reception im Hotel erledigen.

Banken

Sparkasse:

Dorfstraße 31

Tel. 0473/641616

Raiffeisenkasse:

Jaufenstraße 7

Tel. 0473/641267

Bademäntel

Bademäntel finden sie in ihrem Appartement.

Blumen

Blumen für jeglichen Anlass sind bei Blumen Rosi Dorfstr. 18 Tel. 0473/641610 erhältlich.

Bettwäsche

Die Bettwäsche wird bei einem Aufenthalt von über 10 Tagen von uns gewechselt. Dabei werden wir uns mit ihnen abstimmen wann dieser für Sie ideal ist.

Sollten Sie aus irgendeinem Grund frische Bettwäsche benötigen kontaktieren Sie bitte die Rezeption.

Brötchenservice

Sollten Sie zum Frühstück gerne frische Brötchen geliefert bekommen bestellen Sie diese bitte bis zum Vortag 17:00 an der Rezeption.

Das Brotsäckchen wird Ihnen am Morgen vor die Tür gestellt.

Buscard Meran

Die Buscard Meran ist für unsere Gäste an der Rezeption, zum Preis von Euro 16,00 erhältlich. Damit können Sie für eine Woche alle Busse im Meraner Land nutzen.

Busdienst

Der öffentliche Linienbus verkehrt an Wochentagen im Halbstundentakt. Der genaue Busfahrplan hängt an der Anschlagtafel im Eingangsbereich.

F

Fahrräder und E-Bikes

Im Untergeschoss des Hotels Richtung Tiefgarage finden Sie verschiedene Mountainbikes welche Sie gratis ausleihen können. Fahrradschlösser sowie Helme können ebenfalls kostenlos ausgeliehen werden.

Bitte geben Sie vor dem Start kurz an der Rezeption Bescheid.

Sie können auch direkt bei uns hochwertige E-Mountain-Bikes leihen und die Umgebung auf zwei Rädern mit elektrischer Unterstützung erkunden.

Dafür berechnen wir 30€ pro Rad und Tag.

Bitte melden Sie sich an der Rezeption an, hier erhalten Sie auch den passenden Akku sowie weitere Informationen.

Fahrradkeller

Über das Gartentor erreichen Sie einen abschließbaren

Fahrradkeller welchen Sie kostenlos nutzen können. Den Schlüssel erhalten Sie auf Anfrage an der Reception.

Fax

Unsere Faxnummer:

0473/641078

Möchten Sie ein Fax versenden, wenden Sie sich bitte an die Reception. An Sie gerichtete Faxnachrichten legen wir in Ihr Schlüsselfach.

Fernsehen

Sie können in Ihrem Zimmer folgende TV-Programme empfangen: ARD, ZDF, RTL, SAT 1, PRO 7, SUPER RTL, EUROSPORT, RTL II, N-TV, ORF1, ORF2, SF-DRS, RAIUNO, RAIDUE, RAITRE, ITALIAUNO, CANALECINQUE

Fernsehraum

Dieser befindet sich im Untergeschoss und kann den ganzen Tag benützt werden.

Fitnessraum

Unser Fitnessraum befindet sich im Wellnessbereich und verfügt

über Cardio-Trainingsrad, Cardio-Ellipsentrainer, Sprossenwand und Kraft- Trainingsgerät. Er kann täglich von 7.00 Uhr bis 19.00 Uhr genützt werden, außer in den kurzen Zeiträumen, in denen im Raum Massagen stattfinden.

Friseur

Im Dorf befinden sich folgende Friseursalons:

Nadjas Hairstudio - Dorfstraße 12
Salon Rosina – Dorfstraße 24
Salon Elisabeth – Dorfplatz
JuMi Hairstyle – Lahne 7

G

Garage

Für einen Garagenplatz Im Hotel berechnen wir € 5,00 pro Tag.

Garten

Der Garten in der Residence kann von allen jeder Zeit genutzt werden, diesen erreichen Sie über das Gartentor auf der Rechten Seite.

Gipfelwanderung

Für unsere Wanderfreunde werden ab Mai, wöchentlich

Gipfelwanderungen angeboten. Die verschiedenen Wanderungen können Sie in der Infomappe nachlesen.

H

Handtücher

Finden Sie auf Ihrem Zimmer. Alle vier Tage stellen wir Ihnen einen Korb mit frischen Handtüchern vor die Tür, bitte tauschen Sie die Tücher aus und legen die gebrauchten Handtücher zurück in den Korb.

Handtücher für den Wellnessbereich erhalten sie zusammen mit einem Spint Schlüssel an der Reception und können da auch wieder abgegeben werden.

Hund

Für Ihren Hund berechnen wir € 10,00 pro Übernachtung. Bitte nehmen Sie Ihren Hund nicht in den Speisesaal, Wellnessbereich und auf die Liegewiese mit. Sollten Sie Ihren Hund gerne zum Frühstück und Abendessen mitnehmen, können wir Ihnen

einen Tisch in unserer Gaststube reservieren.

Hallenbad

Das Hallenbad ist täglich von 7:00 – 19:00 Uhr geöffnet und steht ausschließlich unseren Hausgästen zur Verfügung.

K

Katholische Gottesdienste

Die Sonntagsmesse in der Pfarrkirche von St. Martin wird um 10:00 Uhr abgehalten. Für weitere Uhrzeiten wenden Sie sich bitte an die Reception.

Konditoreiwaren

Gerne organisieren wir für Sie eine Geburtstags- oder Festtagstorte, bitte ca. 2 Tage vorher an der Reception melden.

M

Massage

Auf Voranmeldung bietet unsere Masseurin verschiedene Massagen an.

Für Informationen siehe eigenes Infoblatt.

Mund-Nasenschutz

In Südtirol gilt keine Mund-Nasenschutzpflicht soweit die Abstandregel von 1 Meter eingehalten werden kann.

In öffentlichen Verkehrsmitteln, den Geschäften und Seilbahnanlagen muss ein Mund-Nasenschutz getragen werden.

Mülltrennung

Im Untergeschoss finden Sie verschiedene Behälter um den Müll trennen zu können. Getrennt werden:

Karton, Papier, Dosen, Plastikflaschen. Biomüll bitte in verknoteten Säckchen zusammen mit dem Restmüll in der vorgesehenen Tonne entsorgen.

Müllsäcke finden sie in Ihrem Appartement evtl. Reservesäcke sind im Müllraum hinterlegt.-

P

Parkplatz

Die Parkplätze vor der Residence Grünwald stehen unseren

Hausgästen kostenlos zur Verfügung.

Post

Dorfstraße 25

Tel. 0473/641263

An Sie gerichtete Post wird in Ihr Schlüsselfach gelegt.

Putzutensilien

Kleine Putzutensilien finden Sie im Schrank Ihres Apartments. Ein Staubsauger befindet sich im Waschraum, bitte danach wieder zurückstellen.

R

Reception

Die Reception ist im Moment nicht ständig besetzt, jedoch finden sie immer eine Ansprechperson in der Bar oder im Restaurant.

Mit der Nr. 12 können Sie von Ihrem Zimmer direkt an die Reception durchwählen, mit der Nr. 53 reichen Sie uns an der Bar.

S

Solarium

Das Solarium ist von 7:00 – 19:00 Uhr geöffnet. Die Münzen zu je € 8,00 erhalten Sie an der Reception.

Sauna

Der Saunabereich steht Ihnen täglich von 15:00 – 19:00 Uhr zur Verfügung.

Die verschiedenen Saunen werden abwechselnd eingeschaltet. Saunatücher erhalten Sie an der Reception.

Eintritt für Kinder unter 14 Jahren nur unter elterlicher Begleitung.

Safe

Jedes Appartement ist mit einem Zimmersafe ausgestattet.

Sie bestimmen Ihren persönlichen Zahlencode. Die

Bedienungsanleitung finden Sie im Zimmerschrank.

Bitte bei der Abreise das Drehschloss der Safetür offen lassen!

Die Hotelleitung übernimmt keine Haftung für im Zimmer liegen gelassene Wertgegenstände!

T

Taxi

Nachttaxi Lampe
Tel. 348/7621149

Taxi Wilhelm
Tel. 348 1904694
PunktGenau
Tel. 345 0196213

Telefon

0039 0473 641253 Reception
0039 3293623475 Interner
Nachtkontakt

Notruf: 0-112
Polizei, Rettung, Feuerwehr

Vorwahlen:

| | |
|------|-------------|
| 0039 | ITALIEN |
| 0049 | DEUTSCHLAND |
| 0043 | ÖSTERREICH |
| 0041 | SCHWEIZ |
| 0032 | BELGIEN |
| 0031 | NIEDERLANDE |

Tourismusbüro

Für Informationen über das Passeiertal oder Busreisen z.B. nach Venedig oder Verona wenden Sie sich an das Tourismusbüro in St. Martin (bei der Raiffeisenkasse)

Tel. 0473/ 641210

Trinkwasser

Aus unserer Wasserleitung sprudelt reines und gesundes Trinkwasser. Bitte haben Sie Verständnis wenn wir in den Gastlokalen dafür einen kleinen Servicebetrag von 0,50€ pro Liter berechnen.

U

Umkleideraum

Der Umkleideraum befindet sich im Wellnessbereich.

W

Wanderbus

Die Wanderbusse im Passeiertal fahren von Mitte Juni bis Mitte Oktober und sind eine gute Alternative zum Auto um verschiedene Ausgangspunkte für tolle Wanderungen zu erreichen. Ziel und Fahrplan entnehmen Sie an der Anschlagetafel im Eingangsbereich. (Anmeldung bis 17:00 am Vortag erforderlich)

Waschmaschine

Im Untergeschoss befindet sich ein kleiner Waschraum mit Waschmaschine, Bügeleisen und Wäscheständer.

Bitte nur handelsübliches Waschmittel verwenden. Wäscheständer bitte nach gebrauch wieder zurückstellen.

Wellnessbereich

Das Hallenbad und der Whirlpool sind von von 7:00 – 19:00 Uhr geöffnet.

WLAN

In der Hotelhalle und in jedem Zimmer unseres Hotels und der Residence Grünwald steht unseren Gästen das WLAN kostenlos zur Verfügung.

Keine Zugangsdaten erforderlich, es müssen nur die Nutzungsbedingungen akzeptiert werden.

Z

Zahnarzt

Dr. Hlawitschka, St. Leonhard
Kohlstatt 82
Tel. 0473/659039

Dr.Mair
G.-Galilei-Str. 66 Meran

Tel. 0473/235112

Zum Schluss

Es gibt Mängel, die wir selbst nicht schnell genug bemerken. Sie sind uns sehr behilflich, wenn Sie uns diese melden, damit wir Sie unverzüglich beheben können. Auch für sonstige Anregungen, Wünsche und Ideen haben wir stets ein offenes Ohr.

Informazioni

Un benvenuto caloroso nella
Residence Grünwald.

Le vostre vacanze hanno incominciato e noi faremo il possibile
per rendere il Vostro soggiorno piacevole e rilassante.

Famiglia Ennemoser
il Jager Hans Team

Godersi la piena libertà con il comfort di un albergo.

In tre minuti si raggiunge a piedi il Hotel Jager Hans dove è possibile partecipare alla colazione oppure alla mezza pensione.

Chiediamo di avvisare la reception il giorno prima.

Colazione

dalle ore **7:30** alle ore **10:00** vi aspetta un buffet ricco di alimenti sani e nutrienti per poter iniziare bene la Vostra giornata.

Pranzo e spuntini

Nel villaggio troverete diversi ristoranti e bar.

Il negozio di alimentari Despar, a soli 100 metri da noi, ha un orario di apertura continuo.

Siamo anche lieti di servirvi una tazza di caffè o una bevanda fresca sul prato o sulla terrazza. Si prega di informare la reception.

Cena

Per gli ospiti con mezzapensione è riservato un tavolo sia per colazione che per cena nella nostra sala da pranzo oppure nella piccola Stube. La mezza pensione

include un menù a quattro portate e un buffet d'insalate e verdure.

Pizzeria

La nostra Pizzeria è aperta dalle ore **17:00** alle ore **23:00** (martedì è giorno di riposo).

Zona Wellness

La piscina coperta, il solarium e il fitness-room sono aperti giornalmente dalle ore **7:00** alle ore **19:00**. Avete a Vostra disposizione uno spogliatoio con cassettini che si possono chiudere a chiave.

Saune: **ore 15:00-19:00**

Per bambini sotto i 14 anni è proibito l'accesso alla Zona Wellness se non accompagnati da un adulto.

Numeri interni utili:

0473 641253 Reception
329 3623475 Aiuto (nella notte)

Chiamata d'emergenza 0-112

Polizia, ambulanza, vigili del fuoco

A

Accappatoi

Troverete accappatoi nel vostro appartamento

Acqua potabile

In Val Passiria, l'acqua del rubinetto è acqua potabile, gustosa e sana. Confidiamo nella Vostra comprensione che al ristorante chiediamo un rimborso di servizio di 0,50€ al litro.

Asciugamani

Ogni quattro gironi metteremo un cestino con asciugamani puliti d'avanti alla sua porta. Chiediamo di prendere i puliti e di restituire gli asciugamani usati nel cestino.

Asciugamani per la zona wellness possono essere ritirati alla reception.

Autobus

Gli autobus viaggiano in valle negli giorni feriali ogni mezz'ora. L'orario attuale di partenza/arrivo dell'autobus è applicato nella Reception.

Buscard Meran

La Buscard Meran vi permette di viaggiare con i mezzi pubblici in tutto il burgraviato per una settimana. Acquistabile nella reception a un costo di 16,00€.

Mountainbus

Il mountainbus in Val Passiria viaggia da metà giugno a metà ottobre ed è una buona alternativa alla macchina propria per raggiungere vari punti di partenza per escursioni in piena natura.

Orari e percorsi sono applicato nella Reception.

B

Banca

Cassa di risparmio
Via del Paese 31
Tel. 0473/641616

Cassa rurale
Via del giovo 7
Tel. 0473/641267

Biciclette

Potete prestarvi delle bici che si trovano nel garage dell' Hotel.

Chiediamo di avvisare prima della partenza la Reception

Nuovo: Noleggio a pagamento di E-Mountain Bikes. Esplorare la val Passiria in bici con un piccolo aiuto elettrico. Per prenotazione e informazioni rivolgersi alla Reception (30€/giorno).

C

Cassaforte/Safe

Ogni stanza dispone di un safe digitale. Il libretto d'istruzione si trova all'interno dell'armadio.

Si prega di lasciare aperto la cassaforte al momento di partenza.

La direzione non assume responsabilità per oggetti di valore dimenticate nelle stanze.

Cane

Per il Vostro cane mettiamo in conto 10,00EUR per prenotazione. Vi chiediamo gentilmente di non portarlo nella sala da colazione nella sala da pranzo o nella Zona Wellness.

D

Dentista

Dr. Hlawitschka
Via Carbonai 82
San Leonardo
Tel. 0473/659039

Dr. Mair
Via Galileo Galilei 66
Merano
Tel. 0473/235112

F

Farmacia

Farmacia Mercurius
Via del Paese 53 (centro)
Tel. 0473/650011

Fax

Il nostro numero di fax è:
0473/641078

Potete spedire dei fax rivolgendovi semplicemente alla Reception. Fax in arrivo e conferme di trasmissione verranno messe nel Vostro cassetto chiavi.

Fiori

Fiori per ogni occasione da
Blumen Rosi
Via del Paese 18
Tel. 0473/641610

M

Medico

Dr. Raich Irene San Martino,
Garberweg 1b.
Tel. 0473/641174
Mobil +39 350 0704102

Dr. Dubis Werner San Martino,
Dorfstraße 6.
Tel. 0473/650167
Mobil +39 331 2924788

Messa cattolica

Ogni domenica è celebrata una
santa messa cattolica in lingua
tedesca alle ore 10:00. Per
informazioni su altri orari o
messe in lingua italiana Vi
chiediamo di rivolgervi alla
reception.

Massaggi

A richiesta di prenotazione può
godersi momenti di pieno relax.

Vedi foglio informativo
separato.

P

Parcheggio

Il parcheggio scoperto davanti
alla Residence è gratuito.
Il costo per parcheggiare nella
garage coperta è di
5.00€/giorno. Per le suite è
incluso nel prezzo un posto auto
nella garage coperta.

Palestra

Nella zona Wellness c'è una
piccola palestra attrezzata con
alcuni dispositivi.
L'orario di apertura è dalle
07.00-19.00. In caso di massaggi
la palestra rimane chiusa.

Partenza

Vi preghiamo di lasciare il giorno
di partenza la camera entro le
ore 10:30.

Parrucchiere

Nel paese trovate vari
parrucchieri:
Nadjas Hairstudio
Salone Rosina

Salon Elisabeth
JuMi Hairstyle

Pagamento

Potete far caricare tutte le Vostre consumazioni presso il nostro Hotel sul Vostro numero di camera per poi pagare tutto insieme. Il conto può essere pagato la sera prima della partenza entro le ore 19:00 oppure il giorno della partenza dalle ore 08.00 nella nostra Reception.

Se desidera una fattura fiscale chiediamo di indicarlo al giorno d'arrivo depositando i dati rilevanti.

R

Reception

La Reception è in servizio tra le ore 08.00 -19.00.

Nei altri periodi può rivolgersi allo staff del ristorante o ai titolari.

Il conto chiediamo di saldare nei orari di servizio della reception.

S

Saune

Vedi sotto punto Wellness.

Solarium

È aperto dalle ore 7:00 alle ore 19:00. I gettoni (€ 8,00 per 12 min.) sono acquistabili alla Reception.

T

Taxi

Taxi Lampe
Tel. 348/7621149

Taxi Wilhelm
Tel. 348 1904694

PunktGenau
Tel. 345 0196213

Telefono

Le stanze della Residence dispongono di un telefono. Per chiamata interni da camera a camera digitate semplicemente il numero della camera desiderata.

0473 641253 Reception
329 3623475 Aiuto (nella
notte)

Via del Paese 25
Tel. 0473/641263

W

Tel. Hotel: 0473/641253

Televisore

Il TV di sua stanza prende i seguenti programmi: ARD, ZDF, RTL, SAT 1, PRO 7, SUPER RTL, EUROSPORT, RTL II, N-TV, ORF1, ORF2, SF-DRS, RAIUNO, RAIDUE, RAITRE, ITALIAUNO, CANALECINQUE

Nell'area d'ingresso è una tv pubblica che può essere utilizzata tutto il giorno.

U

Ufficio Turistico

Se avete domande sulla valle, su gite organizzate, su eventi Vi potete rivolgere al Ufficio Turistico di San Martino (accanto alla Banca Raiffeisen)
Tel. 0473/641210

Ufficio Postale

Wellness

Al piano terra trovate un luminoso e ampio settore dedicato al wellness con piscina coperta (12x7,5m, 29°C) e idromassaggio (34°C), sauna finlandese, sauna alle erbe, bagno turco, lettini termici e un ambiente dedicato al riposo.

La piscina coperta, l'idromassaggio il solarium e il fitness-room sono aperti giornalmente dalle ore **7:00** alle ore **19:00**.

L'area delle saune è aperto ogni giorno dalle ore **15:30** alle ore **19:00**.

Asciugamani può ritirare

Wellness INFO



SCHWIMMBAD · PISCINA · SWIMMING POOL

Wellness & Gesundheit · Salute & Benessere · Wellness & Health



Allgemeine Hinweise:

- Dauer: nach Belieben (oder ärztliche Anweisungen befolgen)
- Temperatur: zwischen 25- 32 °C
- Häufigkeit: nach Belieben



Informazioni generali:

- Durata: a piacere (oppure seguire le indicazioni del medico)
- Temperatura: tra i 25- 32 °C
- Frequenza: a piacere



General information:

- Duration: unlimited (or according to doctor's recommendations)
- Temperature: between 25- 32 °C
- Frequency: unlimited



BADEREGELN REGOLE GENERAL RULES



- Nicht unmittelbar nach dem Essen baden
- Bitte duschen Sie, bevor Sie das Becken betreten
- Sie sollten frei von Ölen, Cremes, Shampoo- oder Badezusätzen sein
- Bitte Badehaube aufsetzen
- Nicht in das Becken springen oder tauchen
- Ballspiele im Wasser sind in der Regel nicht erlaubt

- Non fare il bagno dopo i pasti
- Fare la doccia prima di entrare in acqua
- Non usare olii, creme, shampoo o additivi per bagni
- Usare la cuffia
- Non tuffarsi
- Non sono permessi in acqua giochi con la palla

- Do not swim right after eating
- Take a shower before entering the pool
- Before entering the pool, rinse off any oils, creams, shampoos or bathing lotions
- In the pool, wear a bathing cap
- Do not jump or dive in the pool
- No ball playing allowed in the pool



WIRKUNG

Sie können schwimmen oder baden als gemütliche Freizeitbeschäftigung oder sportliche Betätigung ausüben. Wie, das hängt von Ihrem Trainingsplan, dem auf Sie abgestimmten Urlaubspensum oder von den ärztlichen Ratschlägen ab. Das Element Wasser ist auf jeden Fall gesund und erfrischend. Neben der Entlastung der Gelenke und der übrigen Körperpartien, können Sie im Wasser Ausdauer und Kraft auf gesunde und wohltuende Art und Weise trainieren. Neben diesen sportlichen Aspekten steht das Vergnügen selbstverständlich gleichsam im Mittelpunkt. Je nachdem wie das Schwimmbad ausgestattet ist, können Sie die zahlreichen Wasserattraktionen genießen und es sich im Wasser einfach gut gehen lassen.

BENEFICI

Il nuoto può essere una piacevole occupazione per il tempo libero, oppure un'attività sportiva. Seguite sempre i consigli del medico o i vostri piani d'allenamento anche durante le vacanze. L'acqua è comunque un elemento sano e rinfrescante. Oltre ad alleggerire le articolazioni e tutto il resto del corpo, nell'acqua potete esercitare la vostra costanza e la vostra forza in modo sano e piacevole. Accanto a questi aspetti sportivi non dimentichiamo il divertimento. A secondo delle strutture di cui è dotata ogni singola piscina potete godere delle numerose "attrazioni acquatiche" e godervi la vostra permanenza in acqua.

EFFECT

You can practice swimming and bathing as pleasant recreational pastimes or sports activities, according to your training schedule, defined holiday program or your doctor's advice. In any event, the element of water has a healthy and refreshing effect. It relieves stress on your joints and the rest of your body, building up endurance and strength in a healthy, beneficial way. Along with these athletic considerations, it goes without saying that pleasure is the focus. Depending on swimming pool equipment, you can enjoy the many water attractions or simply relax and savour the benefits of the element of water.

COMMUNITY-WHIRLPOOL

Wellness & Gesundheit · Salute & Benessere · Wellness & Health



Allgemeine Hinweise:

- Dauer: ca. 12-15 Minuten
- Temperatur: ca. 36-39 °C



Informazioni generali:

- Durata: ca. 12-15 min
- Temperatura: ca. 36-39 °C



General information:

- Duration: about 12-15 minutes
- Temperature: about 36-39 °C



BADEREGELN REGOLE GENERAL RULES



- Bevor Sie mit bis zu 4 Wasserfreunden in das community-whirlpool steigen, bitte duschen, kein Shampoo oder andere Mittel verwenden
- Legen Sie sich mit Freunden entspannt in die Wanne
- Nach Ablauf der Massagezeit verlassen Sie die Wanne, duschen sich und bewegen sich leicht
- Anschließend sollten Sie genüsslich einen Ruheraum aufsuchen und relaxen

◦ Prima di utilizzare l'idromassaggio, fare la doccia ed eliminare ogni traccia di shampoo e sapone. L'impianto può ospitare fino a 4 amici d'acqua (secondo le dimensioni)

- Rilassatevi e divertitevi con gli amici nella vasca
- Dopo l'idromassaggio fare la doccia e muoversi lentamente
- Rilassatevi in un luogo tranquillo

◦ Before you enter the communal whirlpool with up to four friends, please shower, using no shampoo or other substances

- Stretch out in the tub with your friends and relax
- When the massage time is up, leave the tub, shower and move about gently
- Afterwards, if you like you should find a quiet room where you can relax



WIRKUNG

In der körpergerechten Gemeinschaftswanne mit Whirlpool-Eigenschaften baden Sie zusammen mit 4-5 Freunden immer in sauber aufbereitetem Wasser. Dafür sorgt die einzigartige Wassertechnik von Hofer. Auch im community-whirlpool baden Sie immer in nahezu frischem Wasser mit hervorragender Qualität. Die verschiedenen Massagesysteme, die Sie eventuell von der Wanne aus gut bedienen können, sorgen für Entspannung und Erholung. Sie beleben und kräftigen Ihren Körper und bereiten einen optimalen Leistungsaufbau vor.

BENEFICI

Anche nelle vasche idromassaggio anatomiche per 4-5 persone i nostri impianti garantiscono sempre la massima efficacia per la depurazione dell'acqua. La particolare tecnica degli impianti Hofer garantisce la massima igiene e pulizia con caratteristiche dell'acqua purissima. I particolari sistemi di idromassaggio possono essere impostati direttamente dalla vasca a piacimento e regalano un totale rilassamento del corpo. Potrete così rilassarvi, divertirvi e recuperare le energie perdute.

EFFECT

In the communal whirlpool, you and 4-5 friends can bathe in clean, specially prepared water. Hofer's unique water technology ensures that the community whirlpool you enjoy will always be supplied with fresh water that's close to drinking water in quality. The different massage systems that you can use in the tub will relax and refresh you. They will stimulate and strengthen your body and prepare you for peak performance.

WASSERATTRAKTIONEN · ATTRAZIONI D'ACQUA WATER ATTRACTIONS

Wellness & Gesundheit · Salute & Benessere · Wellness & Health



Zu den Wasserattraktionen zählen neben unseren vielfältigen und abwechslungsreichen Schwimmbädern, den kurzweiligen und spannenden Erlebnisbädern beispielsweise auch die Gegenschwimmanlage, der Wasserfall, die Nackendusche, die Luftsprudelplatte, der Wildwasserkanal, die Massagegrotte, der Wasserpilz u. v. a. m.



Nel ricco panorama delle piscine si contano innumerevoli attrazioni e giochi d'acqua sempre nuovi, divertenti e funzionali come ad esempio le avvincenti cascate, le docce cervicali, i canali d'acqua naturale, e molte altre.



Some of the water attractions in our diverse, varied swimming pools, are the entertaining, exciting adventure baths, including the counter current swimming facilities, waterfall, neck jet, air bubble surface, white water channel, massage grottos, "water mushroom", and much more.



BADEREGELN REGOLE GENERAL RULES



- Sie sollten in der Anwendung bzw. Nutzung der verschiedenen Wasserattraktionen nie übertreiben, mit Umsicht vorgehen und je nach körperlicher Fitness genießen
- Bei allen Attraktionen sollten Sie zuerst duschen und möglichst frei von Cremes oder anderen Lotionen sein
- Betätigen Sie den Taster und lassen Sie sich von der jeweiligen Attraktion überraschen

- Non si deve esagerare con le applicazioni e bisogna sempre essere coscienti delle proprie condizioni fisiche e stato di salute
- Fare la doccia prima di ogni applicazione ed eliminare ogni traccia di shampoo, creme e lozioni varie
- Utilizzare il tasto e lasciatevi sorprendere dalle varie attrazioni

- When using the various water attractions, never overdo it, be cautious and enjoy yourself with your fitness in mind
- Before using any attraction, you should first shower, using no creams or lotions if possible
- Push the buttons and let each attraction surprise you



WIRKUNG

Die allgemeine Wirkung der verschiedenen Wassermassageattraktionen liegt in der Entspannung und Regeneration. Die relative Schwerelosigkeit im Wasser bewirkt die Entlastung der Muskulatur und des Stützapparates. Durch gezielte Anwendungen können Sie bestimmte Körperpartien besonders entkrampfen und kräftigen. Natürlich sollen Sie neben dem Gesundheits- und Fitnessaspekt die Freude und das Vergnügen im Wasser nicht vergessen und zu kurz kommen lassen. Genießen Sie wie eine richtige "Wasserratte".

BENEFICI

Il grande beneficio delle attrazioni e giochi d'acqua è il rilassamento e la rigenerazione. Il piacevole galleggiamento favorisce il rilassamento della muscolatura e del sistema motorio e con le applicazioni mirate si può intervenire su specifiche zone del corpo per rinforzarle o decontrarle. Ma non possiamo dimenticare l'aspetto divertente e salutare che accompagneranno i vostri "momenti d'acqua".

ACTION

The overall action of the different water massage attractions is relaxation and regeneration. Your relative weightlessness in the water relieves stress on muscles and supporting structures. Through a targeted use, you can relax and strengthen certain parts of the body. Of course, you shouldn't let the health and fitness aspect make you forget the joy and pleasure of being in the water. Enjoy yourself like a real "water baby".

KNEIPP-TRETBECKEN · METODO KNEIPP · KNEIPP-FACILITIES

Wellness & Gesundheit · Salute & Benessere · Wellness & Health



Allgemeine Hinweise:

- Dauer: 5-15 Minuten
- Temperatur: 15-38 °C
- Häufigkeit: je nach Anwendung



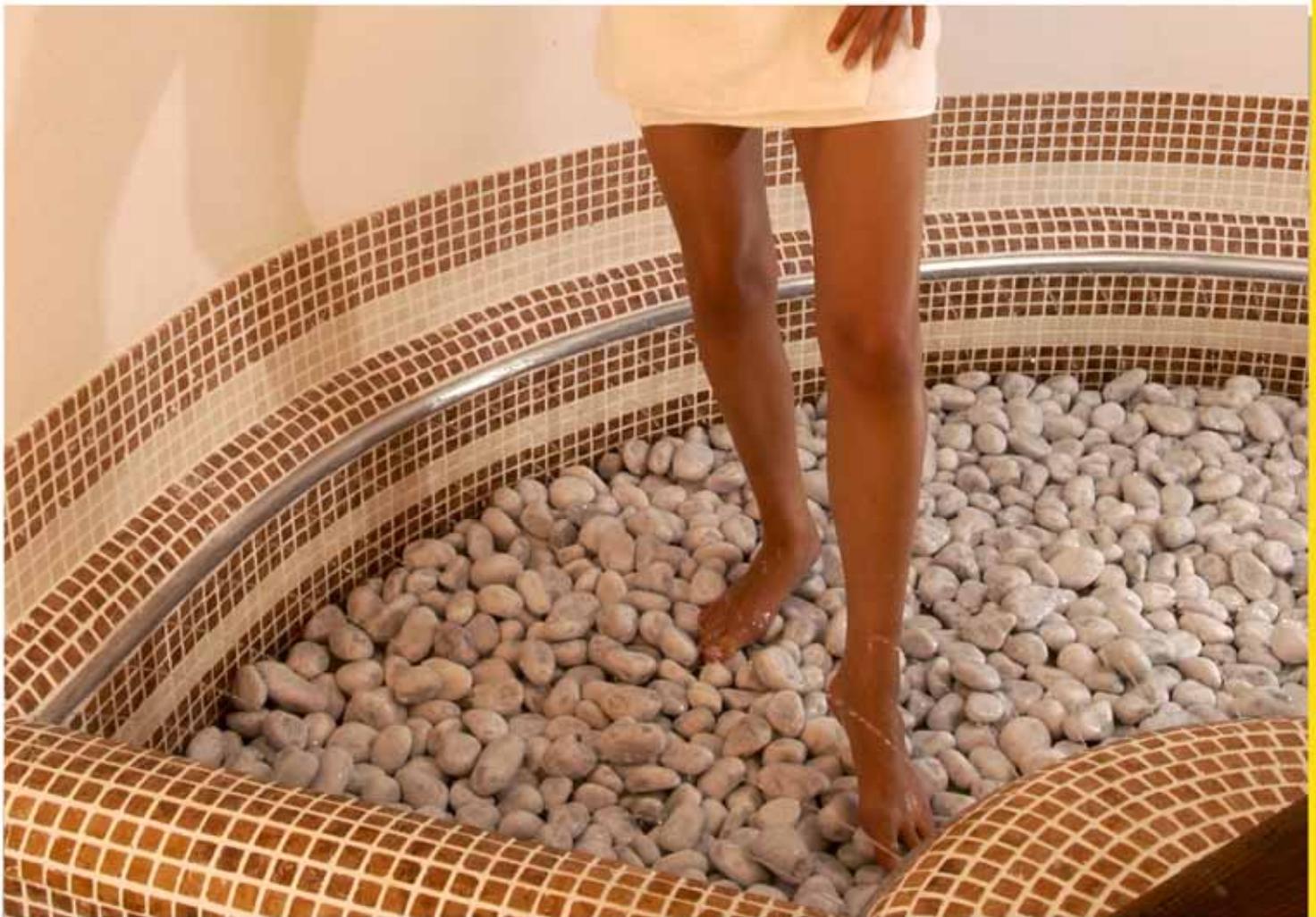
Informazioni generali:

- Durata: 5-15 min, secondo il programma
- Temperatura: 15-38 °C
- Frequenza: secondo l'applicazione precedente

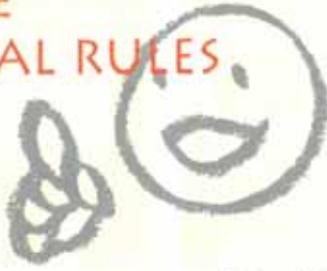


General Information:

- Duration 5-15 minutes
- Temperature: 15-38 °C
- Frequency: according to type of session



BADEREGELN REGOLE GENERAL RULES



- Drücken Sie auf die Taste oder aktivieren Sie die Fotozellen
- Betreten Sie die Kneippanlage. Gehen Sie entspannt und gelassen auf den Bachsteinen. Die Fußreflexzonen werden angeregt
- Laut Kneipp liegt das optimale Verhältnis zwischen warm und kalt bei 9:1

- Attivare la fotocellula o premere l'apposito pulsante
- Entrare nell'impianto Kneipp. Rilassarsi e camminare sul letto di pietre di fiume stimolando così un piacevole massaggio plantare
- Secondo Kneipp il giusto rapporto caldo-freddo è 9:1

- Press the button or activate the photocells
- Enter the Kneipp-Facilities. Step onto the stones of a brook and walk on them in a relaxed way. The foot reflex zones on your feet will be stimulated.
- According to Kneipp, the optimum ratio between warm and cold lies at 9 to 1



WIRKUNG

Das Warm-Kalt-Prinzip der von uns mit speziellen Bachsteinen ausgelegten Tretbecken ist die Basis für die wohltuenden und gesunden Wirkkräfte, die das Wasser hervorruft. Wasser als Träger von Temperatur-, chemischen, mechanischen oder elektrischen Reizen stimuliert Ihren Organismus zu positiven, ordnenden und somit heilenden Reaktionen. Die Wasseranwendungen verstärken die Stabilität von Kreislauf und Nervensystem und wirken somit revitalisierend. Sie spüren neue Lebenskraft und Lebensfreude und Sie fühlen sich ausgeglichen und froh. Die Kneipp Methode ist ein ganzheitliches Verfahren. Dazu gehören die fünf Komponenten: Wasser, Kräuter, Bewegung, Ernährung und Ordnung. Das gut aufeinander abgestimmte Zusammenwirken aller Elemente hat die optimale Wirkung zur Folge.

BENEFICI

Il principio caldo-freddo di Kneipp, è completato dalle pietre di fiume poste sul pavimento e rappresenta la base di tutti i benefici che l'acqua produce. L'acqua è portatrice di elementi minerali, calore, effetti meccanici e stimola le trasmissioni nervose. I risultati sono subito evidenti sulla circolazione e sul sistema nervoso e procurano effetti rivitalizzanti a tutto il corpo. Nel metodo Kneipp entrano in gioco 5 elementi: acqua, erbe naturali, movimento, alimentazione e equilibrio interiore. I benefici non si faranno attendere.

EFFECT

The basis for the beneficial and healthy effects of the Kneipp-Facilities, that are equipped with special stones of a brook, is the alternation of warm and cold water. As a carrier of heat, chemical, mechanical or electrical stimuli, water will trigger positive, self-adjusting, and therefore healing, reactions. The sessions will enhance the stability of your circulatory and nervous system and thus, boosting the revitalisation process. You will feel vitality and a joy of living, and you will become balanced and cheerful.

The Kneipp method is a holistic method, made up of five components: water, herbs, movement, nutrition and order. The well-balanced combination of all components will produce optimum results.

SOLARIUM

Wellness & Gesundheit · Salute & Benessere · Wellness & Health



Allgemeine Hinweise:

- Dauer: Vorgabe je nach Münze oder Wertkarte (grundsätzlich auf den Hauttyp achten - Zeiteinstellung)
- Häufigkeit: höchstens ein Mal pro Tag. Verzichten Sie auf ein zusätzliches Sonnenbad. Bei Höchstbestrahlungszeiten wird empfohlen nicht häufiger als etwa 50 Mal pro Jahr zu besonnen (Sonnen- und Solarienbestrahlungen zusammengezählt). Legen Sie pro Jahr eine Besonnungspause von mindestens 4 Wochen ein



Informazioni generali:

- Durata: a seconda del gettone o card. Fondamentale riconoscere il proprio tipo di carnagione
- Frequenza: al massimo 1 volta al giorno ed evitare poi altre esposizioni al sole. Con il tempo massimo non si consigliano più di 50 esposizioni all'anno comprese quelle al sole. Fare una pausa di almeno 4 settimane all'anno



General Information:

- Duration: Time according to coin or cash card (pay attention to the skin type - time setting)
- Frequency: Once a day at the most. Do not do any additional sunbathing. In the case highest radiation sessions it is not recommended to sunbathe more than 50 times a year (sun and Solarium radiation counted together). Insert a break in sunbathing of at least 4 weeks per year.



REGELN REGOLE GENERAL RULES



- Entfernen Sie vor dem Besonnen Make-up und alle Kosmetika
- Verwenden Sie keine Sonnenschutzmittel
- Legen Sie alle Schmuckstücke ab
- Tragen Sie eine Schutzbrille oder einen vergleichbaren Augenschutz, z.B. Augenmuscheln oder Watte pads
- Bei Vorliegen von Hautkrankheiten fragen Sie vorher Ihren Arzt
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, fragen Sie vorher Ihren Arzt
- Wenn sich Entzündungen oder Blasen auf der Haut bilden, sofort einen Arzt aufsuchen
- Halten Sie die gerätespezifischen Zeitvorgaben auf jeden Fall ein
- Bei Verletzungen zuerst einen Arzt fragen
- Achten Sie auf Ihren Hauttyp (vgl. unten)

- Eliminare ogni traccia di trucco e prodotti cosmetici dalla pelle
- Non applicare creme con protezione solare
- Togliere tutti i gioielli dal corpo
- Mettere gli occhiali protettivi (occhialini o dischetti di ovatta)
- Nel caso di precedenti malattie della pelle e/o ferite, consultare il medico
- Se assumete medicinali, consultare il medico
- In caso di irritazioni cutanee o bolle consultare subito il medico e attenersi scrupolosamente alle specifiche tecniche e ai tempi di esposizione previsti
- Prestare molta attenzione al tipo di carnagione (vedi sotto)

- Remove make-up and all cosmetics before sun-bathing
- Do not use any sun protection
- Take off all jewellery
- Wear sunglasses or comparable eye protection, e.g. eye pieces or cotton wool pads
- If you suffer from skin diseases consult your doctor in advance
- If you take medication consult your doctor in advance
- If wounds or blisters form on the skin go to see the doctor immediately
- Observe the time guidelines specific to each device
- In the case of injuries consult a doctor first
- Pay attention to your skin type (compare below).



WIRKUNG

Wenn die Sonne scheint und/oder wir uns besonnen lassen, fühlen wir uns wohler, sind besser gelaunt und aktiver. Die Besonnung bewirkt eine Reihe positiver biologischer Reaktionen:

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
 - Stärkung der Abwehrkräfte
 - Verbesserte Blutzirkulation
 - Bessere Sauerstoffversorgung des Gewebes
 - Anregung des Mineralstoffwechsels durch verbesserte Versorgung mit Kalzium
 - Prophylaxe gegen Knochenerkrankungen
- Voraussetzung ist allerdings, dass die Geräte richtig benutzt werden.

HAUTYPEN

Hauttyp I (Keltischer Typ)

Sehr empfindliche, auffallend helle Haut mit vielen Sommersprossen, Haare rötlich, Augen hell. Sonne und Solarium bewirken auch bei mehrmaliger Bestrahlung keine oder kaum sichtbare Bräunung. Dieser Hauttyp sollte Solarien zu kosmetischen Zwecken (Bräunung) nicht benutzen.

Hauttyp II (Hellhäutiger Europäer)

Empfindliche, helle Haut, manchmal mit Sommersprossen, Haar blond bis braun, Augen blau, grün oder grau.

Besonnungszeit 10-12 Minuten, 10-12 Besonnungen für intensive Bräunung

Hauttyp III (Dunkelhäutiger Europäer)

Normal empfindliche Haut, frischer hellbrauner Hautton, keine Sommersprossen, Haare dunkelblond bis kastanienbraun, Augen grau oder braun. Besonnungszeit 20-30 Minuten, 8-12 Besonnungen für intensive Bräune

Hauttyp IV (Mittelmeer Typ)

Unempfindliche, braun bis oliv getönte Haut, keine Sommersprossen, Haare dunkelbraun, Augen dunkel. Besonnungszeit 30-40 Minuten, 6-10 Besonnungen für intensive Bräune

BENEFICI

Quando splende il sole e ci lasciamo avvolgere dai suoi raggi, ci sentiamo subito meglio e carichi di energia.

Ma i benefici si riscontrano anche a livello fisico:

- incremento delle difese immunitarie
- miglioramento della circolazione sanguigna
- migliore ossigenazione dei tessuti
- accelerazione del metabolismo minerale e la produzione di calcio
- profilassi contro le malattie delle ossa

TIPOLOGIE DI CARNAGIONI

Carnagione I (tipo nordico)

Molto sensibile. Particolarmente chiara con molte lentiggini, capelli rossi e occhi chiari. Il sole e il solarium non producono abbronzatura in totale sicurezza. Questo tipo di carnagione non deve utilizzare il solarium per motivi estetici.

Carnagione II (europea chiara)

Sensibile, pelle chiara a volte con lentiggini, capelli dal biondo al castano, occhi azzurri, verdi o grigi.

Tempo di esposizione 10-12 min. Massimo 10-12 esposizioni per un'abbronzatura intensa

Carnagione III (europea scura)

Normalmente sensibile, tono fresco e leggermente ambrato, nessuna lentiggine, capelli dal biondo al castano, occhi grigi o marroni.

Tempo di esposizione 20-30 min. Massimo 8-12 esposizioni per un'abbronzatura intensa

Carnagione IV (mediterranea)

Pelle poco sensibile, tono scuro o olivastro, nessuna lentiggine, capelli castano scuro e occhi scuri.

Tempo di esposizione 30-40 min. Massimo 6-10 esposizioni per un'abbronzatura intensa

EFFECT

When the sun is shining and/or we sunbathe, we feel better, our mood improves and we are more active. Exposing yourself to sunlight triggers a series of positive biological effects:

- Increase in physical efficiency
- Improvement of the body's defence system
- Improvement of the blood circulation
- Improves supply of oxygen the tissue
- Increase of mineral metabolism through an improved supply with calcium
- Prophylactic against bone diseases

SKIN TYPES

Skin Type I (Celtic Type)

Extremely sensitive, noticeably fair skin with a lot of freckles, reddish hair, light eyes. Even in the case of several treatments, sun and Solarium will have no or a hardly visible browning. This skin type should not use solariums for cosmetic purposes (browning).

Skin Type II (Fair-Skinned European)

Delicate fair skin, sometimes with freckles, hair blonde to brown, eyes blue, green or grey. Sunning period 10-12 Minutes - 10-12 treatments for intensive browning

Skin Type III (Dark-Skinned European)

Normally sensitive skin, no freckles, fresh, light-brown skin tone, hair dark blonde to chestnut brown, eyes grey or brown. Sunning period 20-30 Minutes - 8-12 treatments for intensive browning

Skin Type IV (Mediterranean Type)

Easy-care, brown to olive toned skin, no freckles, dark brown hair, eyes dark. Sunning period 30-40 Minutes - 6-10 treatments for intensive browning

DAMPFBAD · BAGNO DI VAPORE · STEAMBATH

Wellness & Gesundheit · Salute & Benessere · Wellness & Health



Allgemeine Hinweise:

- Dauer: ca. 10-15 Minuten
- Temperatur: 40-50° C
- Luftfeuchtigkeit ca. 90%
- Häufigkeit: nicht mehr als 1-2 Badegänge



Informazione generali:

- Durata: 10-15 min.
- Temperatura: 40-50 °C
- Umidità: ca. 90%
- Frequenza: non più di 1-2 volte



General information:

- Duration: about 10-15 minutes
- Temperature: 40-50° C
- Humidity about 90%
- Frequency: not more than 1-2 sessions



BADEREGELN

REGOLE

GENERAL RULES



- Bitte duschen Sie gründlich bevor Sie das Dampfbad betreten
- Gut abtrocknen und eventuell ein warmes Fußbad nehmen
- Treten Sie in das Dampfbad ein. Verwenden Sie Ihr persönliches Handtuch oder spritzen Sie die Sitzfläche vorher und nachher mit der Dusche ab
- Machen Sie es sich sitzend oder liegend bequem
- Verlassen Sie das Dampfbad und duschen Sie lauwarm
- Bewegen Sie sich etwas, dann ruhen Sie sich in einer Massagewanne oder in einen Bademantel gewickelt aus

- Fare la doccia accuratamente prima di procedere con il bagno di vapore
- Asciugarsi ed eventualmente fare un bagno caldo ai piedi
- Prima di prendere posto nel bagno di vapore e prima di uscire, spruzzate la panca con la doccia o utilizzate il vostro asciugamano personale
- Rilassatevi come preferite, seduti o sdraiati
- Usciti dal bagno di vapore fate subito una doccia tiepida
- Passeggiate per alcuni minuti e poi rilassatevi con l'idromassaggio o se preferite avvolgetevi in un caldo accapatoio.

- Before entering the bath take a good shower
- Dry yourself and if you like take a warm footbath
- Enter the Steam Bath. Use your towel or rinse the seat with the shower before and after bathing
- Sit or lie down comfortably
- After the bath take a lukewarm shower
- Move about for a while, then relax in a whirlpool or rest wrapped in a bathrobe



WIRKUNG

Die aus Heilpflanzen gewonnenen ätherischen Öle lösen sich im Dampf. Über die Haut und Atemwege dringen sie in den Organismus ein und entfalten dort ihre angenehme Wirkung.

Durch das wohltuende Zusammenspiel von Feuchtigkeit und Wärme werden Verkrampfungen gelöst. Die körperliche Entspannung bewirkt zugleich eine Beruhigung gereizter Nerven. Die Dampfwärme dringt tief ins Gewebe ein, bewirkt eine kräftige Durchblutung aller Organe und leitet dadurch wohltuende Prozesse ein.

Angenehme Effekte hat das Dampfbad unter anderem bei:

- rheumatischen Beschwerden
- Hexenschuss
- Stoffwechselproblemen
- Kreislaufstörungen
- Frauenleiden
- Erkältungen
- Katarrhen
- Bronchitis
- Heuschnupfen
- Verunreinigung der Haut

BENEFICI

Gli olii essenziali e le erbe curative disciolte nel vapore, vengono assorbiti dalla pelle e dalle vie respiratorie e svolgono un'azione benefica a tutto l'organismo.

Grazie alla sana combinazione tra umidità e calore, il corpo si rilassa e la tensione muscolare tende a diminuire. Il caldo vapore penetra nei tessuti aumentando la circolazione sanguigna a tutti gli organi ed incomincia così un processo sano e benefico.

Il bagno di vapore è ottimale contro:

- dolori reumatici
- colpo della strega
- problemi al metabolismo
- problemi circolatori
- dolori mestruali
- raffreddori
- bronchiti e catarro
- allergie
- impurità della pelle

EFFECT

Essential oils extracted from herbs dissolve into steam. They penetrate the body through the skin and the respiratory system and work their positive effect. The soothing combination of moisture and warmth brings relief from tension, calms the nervous system and enhances the blood flow to all organs and tissues, thus triggering their healing. Steam baths has a optimale smoothing effect on:

- Rheumatic trouble
- Lumbago
- Metabolism disorders
- Cardiovascular disorders
- Women's problems
- Colds
- Catarrh
- Bronchitis
- Hayfever
- Skin problems

ORIG. HOFER KRÄUTERKUCHL · ORIGINALE BAGNO ALLE ERBE · ORIGINAL HERB KITCHEN

Wellness & Gesundheit · Salute & Benessere · Wellness & Health



Allgemeine Hinweise:

- Dauer: 20-25 Minuten
- Temperatur: ca. 65-70 °C
- Luftfeuchtigkeit: ca. 25-35%
- Häufigkeit: 2-3 Badegänge



Informazioni generali:

- Durata: 20-25 min
- Temperatura: ca. 65-70 °C
- Umidità: ca. 25-35%
- Frequenza: 2-3 volte



General Information:

- Duration: 20-25 minutes
- Temperature: about 65-70 °C
- Humidity: about 25-35%
- Frequency: 2-3 sessions



BADEREGELN REGOLE GENERAL RULES



- Bevor Sie in die Kräuterkuchl hinein gehen, bitte duschen und gut abtrocknen
- Treten Sie ein, nehmen Sie entspannt Platz und lassen Sie sich von der urigen Atmosphäre beeindrucken
- Der "Kuchlmeister" unter Ihnen kann aus der großen Auswahl der vorbereiteten Kräuter im "Pfandl" ein aromatisches Kräuterelexier zusammenbrauen
- Mit dem Wasser aus dem "Wandl" wird das Elixier je nach Wunsch aufgegossen
- Durch regelmäßige Aufgüsse steigern Sie die Verdampfung und damit die Intensität der Kräuterextrakte
- Entspannen Sie sich, atmen Sie tief durch und genießen Sie die heimelige Atmosphäre in der Kräuterkuchl
- Anschließend sollten Sie in die frische Luft oder in die Eisgrotte gehen
- Verweilen Sie dort ein wenig, damit die Inhaltsstoffe der Kräuter noch nachwirken können
- Zum Schluss duschen Sie lauwarm und ruhen sich einfach aus

- Fare la doccia e asciugarsi accuratamente
- Prendere posto comodamente sulla panca e lasciarsi rapire dalla calda atmosfera della stube
- Se siete in gruppo, il "maestro di cucina" sceglierà e doserà la miscela di erbe aromatiche da versare nel pentolino d'acqua posto sul fornello
- Regolare l'intensità dell'elisir aromatico versando l'acqua che si trova nel contenitore del fornello
- Respirare lentamente e rilassarsi, lasciatevi avvolgere come una carezza dagli oli eterici contenuti nel tiepido vapore e assaporatene i profumi
- Per finire muoversi in un ambiente ventilato o nella grotta di ghiaccio. L'azione delle erbe prosegue i suoi benefici.
- Fare una doccia tiepida e rilassarsi.

- Before entering the Herb Kitchen take a shower and dry well
- Once in the Herb Kitchen, sit down, relax and enjoy the pleasant traditional atmosphere
- The 'chef' of your group can brew an aromatic herb elixer from the wide selection of herbs prepared in a pan
- The water is taken from the stove and poured over the elixer according to your wish
- Regular infusions will increase the production of vapour and thus the extract's intensity
- Relax, breathe deeply and enjoy the cosy atmosphere in the Herb Kitchen
- After this session, stroll along for a while in the fresh air on visit the Ice Grotto, to extend the effect of the herbal ingredients
- Finish the session with a lukewarm shower and a short rest.



WIRKUNG

Der aromatische Geruch der Kräuter belebt Körper, Geist und Seele. Nicht nur die Auswahl der verschiedenen Kräuter und die gewünschte Dosierung ihrer Intensität sorgen bei den Besuchern der Kuchl für Gesprächsstoff. Kräuter, Wasser, Dampf, erfrischen das Geschehen und sorgen für regen Gedanken- und Meinungs Austausch. In der feuchten Wärme und dem feinen von den Kräutern gewürzten Wasserdampf befinden sich die natürlichen Essenzen, die Ihr Wohlergehen beeinflussen. Sie fühlen sich frei, entspannt und gelassen. Ein kräftiger Kräuterduft umhüllt Sie und Sie spüren neue Kraft aus Ihrer Mitte. Die Kräuter haben eine pflegende Wirkung auf den ganzen Körper. Haut, Haare, Atemwege säubern und regenerieren sich. Das nach Ihrem Wunsch gewählte Kräuteraroma belebt die Sinne. Sie fühlen sich erholt, stark und schön.

BENEFICI

Il profumo aromatico delle erbe naturali scioglie lo stress e procura un benefico relax. E' l'atmosfera ideale per chiacchierare, ridere e rilassarsi e dimenticare ogni preoccupazione, grazie al riscaldamento dell'acqua vengono liberati oli eterici che agiscono in modo benefico sul corpo. Viene stimolata la circolazione sanguigna, le vie respiratorie, le tensioni muscolari si sciolgono, e la pelle diventa liscia e fresca come la seta. Circondato da queste piacevoli sensazioni il corpo, la mente e lo spirito ritrovano il loro equilibrio e si ricaricano di nuove energie mentre riposano e nello stesso tempo restate attivi in modo piacevole, tranquillo e divertente.

EFFECT

The aromatic scent of the herbs will revive body, mind and soul. The selection and blend of different herbs and their intensities can become interesting topics of conversation among the Kitchen's visitors, but not the only ones: herbs, water and steam will stimulate and ensure a lively exchange of thoughts and opinions. The natural essences influencing your well-being, are contained in the warm, humid, fine steam aromatized by herbs. You will feel free, relaxed and calm. Enwrapped in an invigorating scented atmosphere you will sense new power surging from your centre. This herbs will contribute to the nourishment of your whole body. Skin, hair and respiratory system will be cleansed and regenerated. The aroma you select according to your wish will stimulate your senses and make you feel relaxed, strong and attractive.

RUHE&ENTSPANNUNG · RIPOSO&RELAX · REST & RELAXATION

Wellness & Gesundheit · Salute & Benessere · Wellness & Health



Allgemeine Hinweise:

- Dauer: Nach Belieben
- Bitte das Ruhebedürfnis respektieren



Informazioni generali:

- Durata: a piacere
- Prego rispettare il silenzio



General Information:

- Duration: As desired.
- Please bear in mind that you do not want to be disturbed.



BADEREGELN REGOLE GENERAL RULES



◦ Sie sollten die Ruhe- und Entspannungsmöglichkeiten nach jedem Badegang nutzen. Sauna, Kneipp, Fitness, Kraxnofen, Erlebnisduschen, Vitarium... und all die vielfältigen Wohlfühlerlebnisse wirken dann am besten nach, wenn Sie sich hinsetzen, hinlegen oder einfach bedächtig dahinschlendern. Genießen Sie in aller Ruhe die nach Blütenbädern duftende und mit edlen Aromaölen behandelte Haut und lassen Sie es sich einfach gut gehen. In aller Ruhe. Heimelige Ruheräume, erquickende Wasserbetten, Wärme- und Gesundheitsliegen u.v.a.m. bieten Ihnen nahezu unbegrenzte Ruhemöglichkeiten.

◦ Potete utilizzare le caratteristiche di Riposo e Relax dopo qualsiasi applicazione o terapia. Sauna, Kneipp, fitness, doccia rivitalizzante, sauna contadina, vitarium... tutte le possibili espressioni del benessere producono il massimo risultato se alla fine si stà sdraiati, seduti o ci si rilassa camminando molto lentamente. Godetevi in completo relax il bagno di fiori arricchito di preziosi olii essenziali che lascerà la pelle morbida e profumata. L'atmosfera intima dell'ambiente, i particolari letti ad acqua, i caldi e sani lettini u.v.a offrono infinite possibilità per il relax.

◦ You should take the opportunity to rest and relax after every bath. Saunas, Kneipp treatments, fitness programs, hay saunas, lifestyle showers, vitarium... and all the many-faceted wellness experiences are most effective if you sit, lie down or simply stroll along afterwards. In total peace, enjoy the feeling of your skin, scented with flower petal baths and enriched with fine essential oils, and let yourself have a great time. Completely at peace. Cosy rest rooms, refreshing water beds, warmth providing recliners and health recliners, among other things, invite you to almost endless possibilities to take a rest.



WIRKUNG

Durch die verschiedenen Anwendungen in den Bädern mit den vielen Düften, Ölen, Essenzen, Farbreizen, mit Entspannungsmusik und anderen Wellness-Behandlungselementen werden Seele und Geist positiv beeinflusst. Hirnbotenstoffe und "Glückshormone" heben die Stimmung. Der Stoffwechsel von Leber und Nieren, die Darmtätigkeit und Sauerstoffversorgung im Blut werden reguliert. Viele Organe werden besser durchblutet, womit Vitalität, Leistungsfähigkeit und individuelles Wohlbefinden erhöht werden. Damit dies alles noch besser zur Geltung kommt, sollten Sie wertvolle Ruhepausen einlegen. Entdecken Sie das Glück der Langsamkeit.

BENEFICI

Mediante le diverse applicazioni dei bagni e profumi stimolanti, olii essenziali, luci colorate, musica rilassante e ogni elemento per il benessere, vengono rigenerati spirito e corpo. L'ipofisi e gli "ormoni della fortuna" contribuiscono a migliorare l'umore. Vengono regolati il metabolismo del fegato, l'intestino, i reni e l'ossigenazione nel sangue. Tutto questo per aumentare la vostra sensazione di benessere con il minimo sforzo. Venite a scoprire il fascino della lentezza.

EFFECT

Your mind and spirit will benefit from the different bath treatments, with numerous fragrances, oils, essences, colours, relaxing music and other aspects of wellness programs. Brain neurotransmitters and "happiness hormones" will lift your spirits. Your liver and kidney metabolism, your bowel movements and blood oxygen supply are regulated. Many organs will be better supplied with blood, which increases vitality, productivity and individual well-being. To maximise these effects, you should take valuable rest. Discover the joy of taking things easy.

HOTEL JAGER HANS **S**
RESIDENCE GRÜNWALD **S**

Familie Ennemoser
Dorfstraße 3
I-39010 St. Martin in Passeier
Telefon +39 0473 64 12 53
Fax +39 0473 64 10 78
P.Iva IT02245130212

info@jagerhans.com
jagerhans.com