



Die Sauna-Landschaft: Genießen Sie die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Wellness-Behandlungen mit den hauseigen hergestellten Fichtennadel- oder Holunderblütenprodukten. Schalten Sie ab in der wunderschönen Sauna-Landschaft.

Der Fitnessbereich ist auf eine limitierten Anzahl an Mitgliedschaften ausgelegt und mit hochwertigen Fitnessgeräten der Marke »TechnoGym« ausgestattet. Das Konzept des Trainingszirkels erreicht alle, die abnehmen möchten, ihre Gesundheit oder ihre körperliche Fitness verbessern wollen und dank regelmäßigem Training einen gehobenen Lebensstil erreichen möchten. Das Training ist einfach und kann bereits nach 30 Minuten zufriedenstellend und erfolgreich beendet werden. Die Geräte eröffnen eine neue, einzigartige und gesundheitsorientierte Dimension des Kraft und Fitness-Trainings: Einzigartig – Attraktiv – Effektiv – Abwechslungsreich.

DAS RESÜMEE

Den Eingangsbereich zur Sauna-Landschaft erreichen Sie über den Gastronomie-Bereich. Es besteht die Möglichkeit, Sauna-Tücher und Bademantel auszuleihen. SPA-Shop: Kaufen und verschenken Sie Gesundheit. Hier erhalten Sie hochqualitative Produkte aus eigener Herstellung und Gutscheine rund um Ihre Gesundheit.

DER EMPFANG

September bis Mai:

täglich von 11:00 bis 23:00 Uhr, die Saunen sind heiss ab 11:00 Uhr.

In den Sommermonaten gelten geänderte Zeiten, rufen Sie an oder sehen im Internet nach.

DIE ÖFFNUNGSZEITEN

Tageskarte 12,50 € | Tageskarte »SPARzeit« (11:00–16:00 Uhr) 10,00 €.

DIE PREISE

Für Damen und Herren sind diese Bereiche jeweils getrennt.

UMKLEIDEN | DUSCHEN

- DIE SAUNEN** Sie können Angebote im Innen- und Außenbereich genießen.
- DAS SANARIUM®** Schwitzen Sie im Sanarium® bei hoher Luftfeuchtigkeit und 60 Grad Temperatur. Die Entspannung wird durch die Farbstimulation in blau, grün, gelb und rot vertieft.
- DAS DAMPFBAD** Erholen Sie sich im Dampfbad bei feuchter Hitze. Diese ideale Kombination von Wärme und Luftfeuchtigkeit entkrampft, reinigt, pflegt und entspannt. Das auf 45°C erwärmte Bad bietet bei einer Luftfeuchtigkeit von 100 % sechs Gästen gleichzeitig Platz. In dem mit Keramik verkleideten Raum können Sie die wohltuende Wirkung des Dampfes herrlich genießen.
- DIE »KELO«-SAUNA** Die im Außenbereich stehende »Kelo«-Sauna ist das absolute Highlight. Das angenehme Raumklima, der Duft und die hohe Wärmespeicherfähigkeit des »Kelo«-Holzes sind ein Garant für Saunafreuden. 30 – 35 Gäste können dies bei 95 °C in dem großen Sauna-Raum erleben. Die Sauna-Ofensteine werden in der Außen-Sauna stündlich befeuchtet. Dadurch entsteht ein optimales Saunaklima. Zusätzlich gibt es täglich wechselnde Aufgüsse mit unterschiedlichen Düften.
- DIE SEACLIMATE WELLNESS-KABINE** Ein ganz besonderes Erlebnis für Sie und Ihre Gesundheit ist die SeaClimate-Wellnesskabine – eine Kombination der Heilkräfte aus Sauerstoff und Salz. 20 Minuten SeaClimate bei wohliger warmer Temperatur sind vergleichbar mit einem zweistündigen Spaziergang am Meer. Tief atmet man würzige Salzluf mit reinem Sauerstoff ein und genießt das Farbenspiel eines Sonnenuntergangs, umgeben von wohliger Wärme.
- DAS ABKÜHLEN** Im Innenbereich haben Sie in rund errichteten Duschkabinen die Auswahl zwischen einer Erlebnisdusche mit Landregen und Eisnebel, Eckduschen, Schwallduschen und natürlich dem Kneippschlauch. Das besondere Gefühl nach dem Saunieren »vital und wie neu geboren« wird erst durch die richtige Kaltanwendung erreicht. Hierzu stehen Ihnen ein Außenabkühlbereich mit einem Kneippschlauch, ein Kaltwasserkübel und



Schwallbrause sowie innen zwei Erlebnisduschen, Fußbecken sowie weitere Abkühlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Rückseitig an den Duschen im Innenbereich ist eine geschwungene Sitzbank mit davor befindlichen Bottichen für Fußwechselfüßer.

DAS KNEIPPEN

Der etwa 700 m² große Gartenbereich lädt zum Erholen ein. Große Rasenflächen mit zahlreichen Liegen und Barfusspfad dienen der Entspannung, sehr schön ist es sich in der Nähe der Weiheranlage aufzuhalten.

DIE AUSSENANLAGE

Der Ruheraum wurde mit orange-roten Himalayasalz-Steinen dekoriert. Salzsteinlampen spenden ein warmes und angenehmes Licht. Entspannung pur! Vom Ruheraum aus mit den 12 Liegen haben Sie freien Blick in den Außenbereich. Zwischen den Saunagängen entspannen Sie sich auf der großen Sonnenliegewiese oder im Wintergarten.

RUHEMÖGLICHKEITEN

Wählen Sie aus dem umfangreichen Massageangebot, das neben einer Aromalöl-Massage, einer Acidose-Lymphmassage® nach Methode Rosemarie Holzer oder einer Sportmassage noch viele weitere Anwendungen bereit hält. Da ist ganz bestimmt auch etwas für Sie dabei. Einfach zum Wohlfühlen. Massagetermine vereinbaren Sie bitte telefonisch im Voraus. Für die Sonnenhungrigen steht ein modernes Solarium bereit.

MASSAGEN | SOLARIEN

Es lohnt sich, aktuell im Internet nachzusehen, denn es gibt immer wieder Angebote. Jeden ersten Freitag im Monat findet die Mitternachts-Sauna statt. Regelmäßig gibt es im »Bio- & Wellnesshotel Alpenblick« in Höchenschwand für Interessierte und Mitglieder des »Sauna & Fitness SPA« Vorträge rund um das Thema Gesundheit, Abnehmen, Ernährung und mehr. Die Vortrags-Termine finden Sie auf der Internetseite.

EVENTS

Auch für das leibliche Wohl ist hervorragend gesorgt. Neben einer grossen Getränkeauswahl können Sie hier auch Ihren Hunger stillen. Es wartet eine tolle Auswahl geschmackvoller Speisen auf Sie.

GASTRONOMIE

Die in Anspruch genommenen Leistungen können in bar oder mit EC-Karte bezahlt werden.

ZAHLUNGSVERKEHR

Unmittelbar am »Sauna & Fitness SPA« können Sie kostenfrei parken.

PARKMÖGLICHKEITEN