



**DAS RESÜMEE** Walluf liegt im Rheingau, nur 10 km vom Stadtzentrum Wiesbaden entfernt. Seit mehr als 20 Jahren liegt die Kernkompetenz des »ViTAFIT« bei Fitness, Gesundheit und Wellness. Es gibt vier Kursräume, in denen über 300 Kurse von Aerobic bis Yoga angeboten werden. Hier legt man großen Wert auf die Kompetenz der Trainer (examinierte Sportwissenschaftler) und auf die Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen. Damit auch Mütter und Väter mit Kleinkindern in Ruhe trainieren können, wird eine Kinderbetreuung in einem kindgerecht eingerichteten Bereich angeboten.

**DER SAUNABEREICH** Die weit verbreitete Meinung »Ich sauniere doch nicht als Tagesgast in einem Fitnessstudio« können Sie im »ViTAFIT« getrost über Bord werfen. Die im Oktober 2007 neu eröffnete Sauna-Landschaft »la vita« bietet Ihnen Saunafreuden auf höchstem Niveau. Der 1.500 m<sup>2</sup> große Neubau besticht durch klare Linien und einem gelungenen Farbkonzept, mit einem Spiel aus einem warmen Rot und Grau.

**DER EMPFANG** Ein großzügiger Empfangsbereich erwartet Sie beim Eintreten, geprägt durch den schrägen Dachverlauf mit sichtbaren Balken und Holzschalungen bis in fünf Meter Höhe, Offenheit und Transparenz, warme Farben und eine moderne Empfangstheke. Bei Bedarf können Sie Sauna-Tücher und Bademäntel ausleihen.

**DIE ÖFFNUNGSZEITEN** Gemischte Sauna: Montag, Dienstag und Donnerstag von 9:30–23:00 Uhr | Mittwoch und Freitag von 13.00–23:00 Uhr | Samstag und Sonntag von 11:00–19:00 Uhr.  
Die gesamte Sauna-Landschaft steht den Damen mittwochs von 9:30–13:00 Uhr zur Verfügung.

**DIE PREISE** Tageskarte 13,90 € | 11er Karte 139,00 €. Sauna-Abo, je nach zeitlicher Nutzung und Laufzeit, ab 9,90 € pro Woche – erkundigen

Sie sich an der Rezeption. Ein besonderes Angebot: Die Preise sind inklusive Tafelwasser und Mineralgetränke an der Aqua-Mineralbar (all you can drink).

Für Damen und Herren stehen getrennte Bereiche zur Verfügung.

UMKLEIDEN | DUSCHEN

Die beiden Saunen im Innenbereich sind aus massiven Blockbohlen gefertigt, die Außen-Sauna aus »Kelo«-Holz. In allen Saunen erwartet Sie ein Raumklima, das eben nur von Massivholz-Saunen erzeugt werden kann – Sie werden es spüren!

**DIE SAUNEN**

Neben den unten beschriebenen Saunen gibt es eine 75 °C warme Innen-Sauna, die ausschließlich den Frauen zur Verfügung steht.

Heiß kann jeder – doch es kommt darauf an, wie die Wärme im Raum verteilt wird. In dieser Sauna erwartet die 20 bis 25 Gäste ein hoher Wärmestrahlungsanteil durch den mit massiven Steinen ummauerten Ofen. Die 95 °C sind so sehr angenehm. Stündlich findet ein automatischer Aufguss statt.

DIE FINNISCHE SAUNA



Hier finden Sie Entspannung pur. Milde 55 °C bei etwa 50 % Luftfeuchtigkeit, Duftimpressionen aus verschiedenen ätherischen Substanzen, dezente Musikuntermalung und die Farblichttherapie lassen Sie die Zeit vergessen.

DIE »SAUNA  
DER SINNE«

Das Saunaklima und die Atmosphäre in einer »Kelo«-Sauna kann man nicht beschreiben, Sie sollten es erleben. Bei den regelmäßig stattfindenden Aufgüssen wurden schon bis zu 50 Saunafreunde gezählt, die der Zeremonie der ausgebildeten Sauna-

DIE »KELO«-  
BLOCKHAUSSAUNA

meister beiwohnen durften. 90°C Raumtemperatur, der Sauna-Ofen ist mit Steinen verkleidet – mehr gibt es nicht zu sagen ...

**DAS ABKÜHLEN**

Die Kalduschlandschaft im Innenbereich hinter einer halbrunden Wand bietet alles für den »kalten Guss«: kräftige, in die Decke eingelassene Regenwasserduschen, Schwallbrausen und natürlich den Kneippschlauch. Neben der »Kelo«-Sauna im Außenbereich steht ein Duschhäuschen mit kräftigen Düsen- und Schwallduschen sowie einer Kübeldusche.

**DAS KNEIPPEN**

Nehmen Sie auf den beheizten Natursteinbänken im Innenbereich Platz und genießen Sie die Fußbäder.

**DIE AUSSENANLAGE**

1.000 m<sup>2</sup> Sauna-Garten machen das Saunieren auch im Sommer zu einem Erlebnis. An das Gebäude schließen sich großzügige Holzterrassen an, auf denen Liegen bereit stehen. Außerdem können Sie dort auch die Angebote der Gastronomie genießen. Sie blicken auf den Naturteich, über den zwei Brücken führen und der von einem Wasserfall gespeist wird. Im Sauna-Garten wurden unterschiedliche Ebenen geschaffen, deren Abgrenzung mit Natursteinmauern erfolgt. Die Hänge sind mit Efeu und Lavendel bepflanzt, Rasenflächen und Liegeflächen laden zur Erholung ein. Wählen Sie Ihren Platz entweder neben der »Kelo«-Sauna oder auf einer der separaten Holzterrassen.

**RUHEMÖGLICHKEITEN**

Über die Treppe kommen Sie in den fast 70 m<sup>2</sup> großen Ruheraum mit asiatischen Gestaltungselementen und einem herrlichen Blick in den Sauna-Garten. Von hier aus

## »la vita« »SAUNA-WOHLFÜHL-OASE«

»la vita« im Sportpark ViTAFIT | Im Grohenstück 5 | 65396 Walluf

☎ 06123 74502 | [www.lavita-walluf.de](http://www.lavita-walluf.de) | [www.vitafit-walluf.de](http://www.vitafit-walluf.de)

137

DER SAUNAFÜHRER

WALLUF

gelangen Sie in den Schlafrum mit sieben Betten aus geölter Buche und mit hochwertigen Matratzen.

Termine für die Ganz- oder Teilkörpermassagen vereinbaren Sie bitte am Bistro oder beim Sauna-Personal. Im Obergeschoss stehen für Sie zwei Solarien und zwei Hydrojet-Liegen (Überwassermassage) bereit.

MASSAGEN | SOLARIEN

Neben der Getränkevielfalt sind die Speiseangebote sehr variantenreich. Täglich wechselnde Tagesgerichte stehen ebenso auf dem Programm wie Flammkuchen, Kartoffel-Variationen, Nudelgerichte, Steaks und natürlich Salate. Zentral im sehr stimmungsvoll eingerichteten Sauna-Bistro ist die Kaminlounge mit dem offenen, rund gestalteten Kamin und den roten Ledersofas und -bänken. Ebenfalls neu errichtet wurde ein Biergarten, der in Kleidung auch von externen Gästen genutzt werden kann.

GASTRONOMIE

Ihr Verzehr wird auf Ihre Schlüsselnummer gebucht. So können Sie Ihren Aufenthalt bargeldlos genießen. Keine ec-/Kreditkartenzahlung möglich!

ZAHLUNGSVERKEHR

Rund um das »ViTAFIT« gibt es genügend kostenfreie, firmeneigene Parkplätze.

PARKMÖGLICHKEITEN

