

# Wellness-Vital Info's

## **Bademäntel & Handtücher**

Hotelgäste finden den kuscheligen Bademantel, Handtücher und eine Wellnesstasche auf Ihrem Zimmer. Externe Gäste bekommen diese gegen Gebühr an der Wellness-Vital Rezeption.

## **Bekleidung**

Frisch geduscht, mit Bademantel oder bequemer Kleidung und Badeschuhen gerüstet, haben Sie sich perfekt für Ihre Behandlung vorbereitet. Die meisten Körperanwendungen genießen Sie unbedeutet. Körperteile die nicht behandelt werden, sind mit Handtüchern bedeckt. Es stehen Ihnen auch Einmal-Slips zur Verfügung.

## **Gesundheit**

Falls gesundheitliche Besonderheiten vorhanden sind, informieren Sie uns bitte darüber. Möglicherweise sind einzelne Behandlungen für Sie nicht geeignet.

## **Gutschein**

Gerne stellen wir Ihnen an der Hotelrezeption einen Wertgutschein zum Verschenken aus.

## **Ihre Zeit im Wellness-Vital**

Kommen Sie doch am besten schon 5 Minuten vor Ihrer Verabredung in den Wellness-Vital Bereich. Nehmen Sie sich die Zeit und stimmen Sie sich auf Ihre Behandlung ein.

Alle Behandlungen beginnen pünktlich wie vereinbart. Sollten Sie zu spät kommen, bleibt für Ihre Behandlung weniger Zeit. Eine Preisminderung können wir aufgrund von Verspätungen nicht vornehmen.

## **Öffnungszeiten**

Wellness-Vital Anwendungen: Di. bis Sa. von 9.00 – 18.00 Uhr

Schwimmbad & Fitnessraum: täglich von 7.00 – 21.00 Uhr

Saunalandschaft: täglich von 14.00 – 21.00 Uhr

## **Die Wellness-Vital Rezeption berät Sie gern**

von 10.00 – 11.00 Uhr und 15.00 – 16.00 Uhr

## **Reservierungen**

Wir empfehlen Ihnen, Behandlungen bereits von zu Hause aus zu buchen. Gerne per Telefon oder E-Mail, da die Kapazitäten begrenzt sind. Wir haben männliche und weibliche Mitarbeiter in unserem Team. Bitte teilen Sie uns etwaige Wünsche bei der Reservierung mit.

*Ihr Kontakt  
im Hotel*

E-Mail:

[wellness@hochsauerland2010.de](mailto:wellness@hochsauerland2010.de)

Telefon: 05632.402-941



### **Ruhe**

Durch Stille, in und vor unseren Behandlungsräumen, können wir einen Ort der Ruhe und Entspannung garantieren. Genießen Sie bewusst Ihre Smartphone freie Zeit.

### **Sauna & Schwimmbad**

Unsere Saunalandschaft ist ein textil & freier Bereich. Bevor Sie das Schwimmbecken oder die Sauna nutzen, duschen Sie sich bitte stets ab. Bitte setzen Sie sich in den Saunen auf Ihr Saunatuch. Bitte sehen Sie davon ab, einzelne Liegen mit Handtüchern oder Taschen zu reservieren.

Um die Intimsphäre unserer Gäste zu schützen, möchten wir Sie bitten, im gesamten Wellness-Vital Bereich (untere Etage) auf Tablets und Smartphones zu verzichten.

Kinder unter 14 Jahren nur in Begleitung erwachsener Personen (Schwimmbad, Fitnessraum, Sauna).

### **So erreichen Sie uns**

Tel. 05632.402-941 oder im Haus die direkte Durchwahl 941

Per Mail: [wellness@hochsauerland2010.de](mailto:wellness@hochsauerland2010.de)

### **Stornierung**

Ihre Termine können Sie bis spätestens 24 Stunden vor der Behandlung kostenlos stornieren.

Andernfalls und bei Nichtinanspruchnahme behalten wir uns vor, eine Stornogebühr von 100 % zu erheben.

### **Wellness-Vital Erfrischungsstation**

Gern dürfen Sie sich an unserer Erfrischungsstation an der Wellness-Vital Rezeption bedienen.

Hier finden Sie Wasser und Obst.

### **Wellness Produkte kaufen**

Führen Sie Ihr Wellness-Erlebnis zu Hause fort. Eine Auswahl der Produkte, die Sie in den Behandlungen kennengelernt haben, sind bei uns erhältlich.

## **Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und entspannenden Besuch in unserem Wellness-Vital Bereich**

**Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wellnessanwendungen rechtzeitig vor Anreise zu buchen. Die Kapazitäten sind begrenzt.**



# *Schwimmbad & Sauna*





Unser  
10 x 20 Meter  
großes Schwimm-  
bad für ausgiebigen  
Schwimmspaß

# Alles auf einen Blick

1. Selbstaufgießende Finnische Sauna
2. Infrarot-Kabine
3. Abkühlbereich mit Außendusche
4. Caldarium
5. Saunarium
6. Eisbrunnen
7. Römisches Dampfbad
8. Erlebnisduschen
9. Wärmebank
10. Fußbecken
11. Whirlwannen
12. Ruhezone
13. Ruheräume
14. Umkleide Damen
15. Umkleide Herren
16. Barrierefreie Umkleide/Toilette





### Saunarium

Temperatur: ca. 45-60 °C  
Luftfeuchtigkeit: ca. 50-60 %  
Verweildauer: 15-30 Min.

In unserem Saunarium herrscht eine niedrigere Temperatur als in unserer klassischen (finnischen) Sauna. Sie ist daher schonend für Kreislauf und Blutdruck.

Ein individueller Aufguss ist im Saunarium möglich. Ein Aufgusseimer mit wechselnden Düften steht bereit und kann somit zum Selbstaufgießen genutzt werden.



### Infrarot-Kabine

Temperatur ca. 35-60 °C  
Verweildauer: mind. 30 Min.

Die Infrarotkabine ist rundum aus Hemlock-Holz gefertigt. Rechts und links befinden sich Holzbänke.

Die in der Decke montierten Farblichtschieber können von den Gästen individuell eingestellt werden.

Jede eingestellte Farbe fördert eine spezielle Eigenschaft.



### Röm. Dampfbad

Temperatur: ca. 40-55 °C  
Luftfeuchtigkeit: ca. 100 %  
Verweildauer: ca. 15 Min.

Das feuchtwarme Verfahren des Römischen Dampfbades ist sehr alt. Im Dampfbad kombiniert sich wohlige Wärme mit Dampf und Duft. Atemwegsprobleme werden gelindert, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, das Gefäßsystem gefordert und die Herzrhythmus sowie die Blutzirkulation werden beschleunigt. Angespannte und verkrampfte Muskeln werden gelockert. Richtig dosiert verbessert ein Dampfbad insgesamt die Mobilität der Muskeln und Gelenke.



### Caldarium

Temperatur: ca. 45 °C  
Luftfeuchtigkeit: ca. 70 %  
Raumklima: feucht  
Verweildauer: 15-20 Min.  
2-3 x wöchentlich  
danach: 20-30 Min. ruhen

Der Dampf ist mit natürlichen Kräuteresenzen versetzt und ist ideal zur Reinigung von Haut und Atemwegen. Er wirkt reinigend und anregend.

Die Wände, Böden, Sitz- und Liegeflächen sind mit Heizungen ausgestattet. Dadurch entsteht die charakteristische, gleichmäßige, wohltuende Strahlungswärme des Caldariums.



### Duschtempel

Im Duschtempel befinden sich drei verschiedene Duschattraktionen. Zum einen eine Schwalldusche, die kalt und warm gesteuert werden kann. Die ebenfalls integrierte Stacheldusche kann stufenweise temperiert eingestellt werden. Als besondere Attraktion gibt es die Regendusche mit großen, leichten und weichen Tropfen. Integrierte Lampen sorgen für stimmungsvolle Beleuchtung.

Drei Funktionen:

- Kopfbrause**  
– weicher Brauseregen
- Ganzkörperbrause**  
– vollflächiger Brauseregen
- Massagebrausen**  
– rotierende Strahlmassage



### Selbstaufgießende Finnische Sauna

Temperatur: ca. 80-100 °C

Luftfeuchtigkeit:  
vor dem Aufguss

ca. 10-15 %,  
nach dem Aufguss

ca. 25-30 %  
Verweildauer: 15-30 Min.

3 Temperaturzonen  
oben 80 – 95 °C  
mitte ca. 70 – 80 °C  
unten ca. 60 – 70 °C

Unsere Finnische Sauna ist ein Heißluftbad aus Hemlock - Holz gebaut. Der Aufguss wird mit ätherischen Duftstoffen angereichert.

Sanfte Entspannungsmusik und das Licht erzeugen ein angenehmes Raumambiente.

