

RELAXING PLEASURE

SPA & BEAUTY

★★★★
WSH

WELLNESS
SPORT
HOTEL



HERZLICH WILLKOMMEN

UN CALOROSO BENVENUTO

Ein Wellnessurlaub im wunderschönen Ratschingstal bringt Körper und Geist wieder in Einklang. Mit entspannenden und regenerierenden Beauty- und Wellness-Behandlungen fühlt man sich gleich wieder wie neugeboren. Kraft tanken fernab vom Alltagsstress. Fühlen Sie sich rundum pudelwohl und erleben Sie eine neue Art des Wohlbefindens.

Una vacanza benessere in Val Racines è un vero toccasana per il corpo e la mente. Abbandonatevi ai nostri meravigliosi trattamenti e regalatevi un'incredibile sensazione di piacere. Dopo una bella sciata o un'intensa escursione in montagna, nel nostro centro benessere vi attende il finale perfetto delle vostre giornate a Racines.

FAM. RAINER-SCHÖLZHORN
& BEAUTY-TEAM

TERMINE

für Behandlungen erhalten Sie im Spa-Bereich oder an der Hotelrezeption. Wir empfehlen, Ihre Wunschtermine bereits vor Anreise zu buchen.

Prenotazione APPUNTAMENTI

al centro benessere o alla reception. Vi consigliamo di fissare i vostri appuntamenti desiderati in anticipo.

GUTSCHEIN

Schenken Sie Entspannungsmomente im Wellness Sporthotel.

BUONO REGALO

per momenti di relax al Wellness Sporthotel.

INHALT | INDICE

Wohlfühlpakete Pacchetti	4
Gesichtsbehandlungen Trattamenti viso	5
Schönheitspflege Trattamenti extra	8
Körperbehandlungen Trattamenti corpo	9
Packungen & Bäder Impacchi e bagni	10
Massagen Massaggi	11
Allgemeine Informationen Informazioni	15

WOHLFÜHLPAKETE | PACCHETTI



pro Person
a persona

265 €

BEAUTYTAG FÜR DIE FRAU

- Ganzkörperpeeling nach Wahl (ca. 25 min)
- individuell abgestimmte Körperpackung
- Teilmassage
- große Gesichtsbehandlung mit Spezialpackung
- Maniküre mit Handmassage und Lack

GIORNATA DI BELLEZZA PER LEI

- peeling per il corpo a scelta (ca. 25 min)
- impacco individuale per il corpo
- massaggio parziale
- grande trattamento viso con impacco speciale
- manicure con smalto e massaggio alle mani

SCHNUPPERTAG FÜR DEN MANN

- individuell abgestimmte Körperpackung
- Ganzkörpermassage
- Men XO Power Treatment
- Pediküre mit Sprudelbad und Fußmassage

GIORNATA BENESSERE PER LUI

- impacco individuale per il corpo
- massaggio integrale
- Men XO Power treatment
- pedicure con pediluvio e massaggio ai piedi

pro Person
a persona

240 €



RELAX PAKET

- Ganzkörperpeeling nach Wahl (ca. 25 min)
- individuelles Bad
- Teilmassage

PACCHETTO RILASSANTE

- peeling per il corpo a scelta (ca. 25 min)
- bagno individuale
- massaggio parziale

pro Person
a persona

130 €

KLEINES ENTSLACKUNGSPAKET

- Salzpeeling
- Algenpackung
- Fußzonenmassage

PICCOLO PACCHETTO PURIFICANTE

- peeling al sale
- impacco alle alghe
- riflessologia plantare

pro Person
a persona

130 €

GESICHTSBEHANDLUNGEN NACH GERTRAUD GRUBER

TRATTAMENTI VISO SECONDO IL METODO DI GERTRAUD GRUBER



Die Kosmetik von Gertraud Gruber basiert seit über 50 Jahren auf wertvollen Produkten aus der Natur. Dazu gehören Kräuterextrakte, kalt gepresste biologische Öle, Vitamine und Mineralien. Die kosmetischen Produkte werden individuell auf Sie abgestimmt und sind vielseitig kombinierbar. Somit erreichen die Produkte optimale Pflegeergebnisse für Ihre Haut. Insgesamt sind die kosmetischen Behandlungen nach Gertraud Gruber ein Hochgenuss für Körper und Seele.

Preziosi prodotti naturali, come gli estratti di erbe, oli biologici, vitamine e minerali, costituiscono da oltre 50 anni la base della cosmesi Gertraud Gruber. Stupendamente combinabili e selezionati in base alle vostre esigenze individuali, questi prodotti donano alla pelle profonda idratazione ed elasticità.
Puro piacere per il corpo e per l'anima.

KLEINE GESICHTSPFLEGE

Umfasst Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Brauen fassionieren, Massage oder Maske und Abschlusspflege.

PICCOLO TRATTAMENTO VISO

Pulizia viso, peeling, rimozione impurità, correzione sopracciglia, massaggio o maschera, crema idratante.

50 min.

74 €

GROSSE KLASSISCHE GESICHTSPFLEGE

Umfasst Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Brauen fassionieren, Ampulle, Packung, individuelle Massage und Abschlusspflege.

GRANDE TRATTAMENTO VISO

Pulizia viso, peeling, rimozione impurità, correzione sopracciglia, fiala, impacco, massaggio individuale, crema idratante.

80 min.

84 €

GROSSE GESICHTSPFLEGE MIT SPEZIALPACKUNG

Umfasst Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Brauen fassionieren, Ampulle, je nach Hautzustand (reif, sensibel oder unrein) individuelle Packung, individuelle Massage und Abschlusspflege.

GRANDE TRATTAMENTO VISO + IMPACCO SPECIALE

Pulizia viso, peeling, rimozione impurità, correzione sopracciglia, fiala e impacco specifico (secondo il tipo di pelle), massaggio individuale e crema idratante.

80 min.

96 €

SYMPHONIE PREMIUM BEHANDLUNG „FÜR DIE FRAU AB 40“

Die Premium Symphonie Behandlung ist eine umfangreiche Behandlung für reife, trockene, sonnengeschädigte und zu Fältchen neigende Haut. Sie wirkt auch klärend bei Couperose. Zusätzlich beinhaltet die Behandlung eine spezielle Tension-Line Massage.

TRATTAMENTO SINFONIA PREMIUM “PER PELLI MATURE”

Questo trattamento a base di principi attivi naturali costituisce una vera innovazione nella cura delle pelli mature. L'effetto dei principi attivi è potenziato dallo straordinario massaggio “Tension Line” con effetto lifting. Indicato per pelli mature, secche o danneggiate dall'esposizione al sole.

110 min.
139 €

MEN-XO

FÜR HERREN | PER UOMINI

Umfasst Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Brauen fassionieren, spezielle Nacken-Kopf-Massage für den Mann, Vliesmaske und Abschlusspflege.

Pulizia viso, peeling, rimozione impurità, correzione sopracciglia, massaggio speciale alla nuca e alla cervicale per l'uomo, maschera e crema idratante.

75 min. **94 €**



GESICHTS- UND KOPFMASSAGEN | MASSAGGI AL VISO E ALLA TESTA

KLASSISCHE GESICHTSMASSAGE

Diese Massage wird den Bedürfnissen der Haut individuell angepasst. Sie kann beruhigend oder anregend wirken.

MASSAGGIO CLASSICO AL VISO

Questo massaggio viene personalizzato a seconda delle esigenze della pelle. Può avere un effetto calmante o stimolante.

20 min.
46 €

BIORELEASE KOPFMASSAGE

Dies ist eine sehr sanfte trockene Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage nach der Gertraud-Gruber-Methode. Sie ist darauf ausgerichtet, entstandene Verspannungen und Blockaden zu lösen.

MASSAGGIO ALLA TESTA BIO-RELEASE

Questo massaggio viene effettuato senza olio e coinvolge il viso, la nuca e il cuoio capelluto. Carezze e delicati movimenti circolari trasmettono una profonda sensazione di relax.

25 min.
49 €

AYURASAN GESICHT UND KOPF

Diese Behandlung für Kopf, Gesicht und Dekolleté eröffnet man mit einem warmen Stirnölguß. Anschließend werden die Marma-Vital Punkte zwischen Stirn und Dekolleté stimuliert. Die Massage ist eine der schönsten Behandlungsweisen nach Ayurveda. Sie wirkt verjüngend und verschönernd und hat einen großen Einfluss auf unser Seelenleben. Zudem ist sie eine tolle Kur für Haar und Kopfhaut.

AYURASAN VISO

L' Ayurasan Viso coinvolge la nuca, il viso e il décolleté ed inizia con un bagno con olio caldo sulla fronte. In seguito vengono stimolati i punti vitali Marma tra la fronte e il décolleté. Questo massaggio è tra i migliori trattamenti Ayurveda in assoluto. Ringiovanisce, dona splendore e ha un forte impatto sulla nostra vita emotiva. È anche un'ottima cura per capelli e cuoio capelluto.

75 min.
92 €

DRAINIERENDE GESICHTSMASSAGE MIT HYALURON-AUGENPACKUNG

Entstauende Gesichtsmassage mit anschließender Augenbehandlung mit Hyaluron zum Glätten und Abschwellen der empfindlichen Augenpartie.

MASSAGGIO DRENANTE AL VISO CON IMPACCO OCCHI DI ACIDO IALURONICO

Massaggio al viso che attenua i gonfiori e le borse sotto gli occhi con impacco speciale di acido ialuronico per la parte sensibile degli occhi.

50 min.
74 €



ZUSÄTZLICHE SCHÖNHEITSPFLEGE | TRATTAMENTI EXTRA

PFLEGE FÜR HÄNDE UND FÜSSE | CURA PER MANI E PIEDI

Maniküre Manicure	42 €
Maniküre mit Lack Manicure con smalto	48 €
Pediküre Pedicure	48 €
Pediküre mit Lack Pedicure con smalto	56 €
Nur Lack Smalto	25 €

PERMANENT-NAGELLACK | SMALTO PERMANENTE

- ohne Trockenzeit | senza tempo per asciugare
- dünn wie Nagellack | sottile come smalto
- stark wie Gel | resistente come gel
- haltbar bis zu 3 Wochen | dura fino a 3 settimane

Maniküre Manicure	54 €
Pediküre Pedicure	58 €
Permanentlack entfernen rimozione	20 €

HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS DEPILAZIONE CON CERA CALDA

Halbbein Gamba fino al ginocchio	32 €
Ganzbein Gamba intera	42 €
Bikinizone Inguine (parziale)	22 €
Achseln Ascelle	18 €
Oberlippe oder Kinn Labbro superiore o mento	15 €
Rücken oder Brust Schiena oppure petto	28 €

SOLARIUM

1 Münze | gettone 10 €
6 Münzen | gettoni 50 €

EXTRAS FÜR DIE AUGEN | SPECIALE PER GLI OCCHI

Wimpern färben Tintura delle ciglia	25 €
Augenbrauen färben Tintura delle sopracciglia	20 €
Wimpern und Augenbrauen färben Tintura sopracciglia e ciglia	40 €
Augenbrauen regulieren Correzione sopracciglia	20-28 €

MAKE-UP: FÜR EIN STRAHLENDES AUSSEHEN

MAKE-UP: PER UN ASPETTO RADIOSO

Tagesschminke Trucco giorno	35 €
Abendschminke Trucco sera	40 €

LASH-LIFTING

Für einen natürlichen, intensiven Blick werden die Naturwimpern gefärbt und mit einer speziellen Methode in Schwung gebracht. Hält 6-8 Wochen.

Per uno sguardo naturale ma intenso le ciglia vengono colorate e stimolate con un metodo speciale per ottenere una curvatura perfetta. L'effetto dura da 6 a 8 settimane.

50 min. **79 €**

Wimpern-
verlängerung
Lashes
145 €



KÖRPERBEHANDLUNGEN | TRATTAMENTI PER IL CORPO

KÖRPERPEELING MIT ANSCHLIESSENDER KÖRPERLOTION

Das Peeling regt die Durchblutung an und reinigt die Haut porentief. Zudem macht es die Haut aufnahmefähiger und verleiht ein seidiges Hautgefühl.

Wählen Sie zwischen einem:

- **Salzpeeling:** Ein Erlebnis der besonderen Art – spüren Sie die regenerative Wirkung reiner Salzkristalle.
- **Kräuterpeeling:** Ein sanftes, hautschonendes Kräutercreme-Peeling mit Weintraubentrester befreit die Haut von Hautschüppchen und versorgt sie mit Nährstoffen.

PEELING PER IL CORPO CON LOZIONE IDRATANTE

Questo peeling stimola la circolazione sanguigna e purifica i pori rendendo la pelle meravigliosamente morbida e più ricettiva all'assorbimento dei principi attivi. Scegliete tra:

- **Peeling al sale:** sentite l'effetto del sale e regalatevi un'esperienza speciale.
- **Peeling alle erbe:** una cura dolce e delicata per la vostra pelle con una crema speciale alle erbe e vinaccia.

45 min.

64 €

RÜCKENREINIGUNG

Behandlung für Hautunreinheiten. Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Tonic, Packung, Abschlusspflege.

PULIZIA DELLA SCHIENA

Trattamento mirato contro le macchie della pelle. Pulizia schiena, peeling, rimozione impurità, tonico, impacco, crema idratante.

45 min.

62 €

ALPINE BALANCE FÜR DEN KÖRPER

Wir starten mit einem Salzpeeling zur Vorbereitung der Haut. Anschließend wird mithilfe von Ziegenhaarbürsten eine Lymphstimulation am ganzen Körper durchgeführt. Abgerundet wird die Behandlung mit einer pflegenden Körperpackung. Wir bringen Körper und Haut wieder ins Gleichgewicht mit Alpine Balance.

ALPINE BALANCE PER IL CORPO

Iniziamo con un peeling al sale per preparare la pelle. Si continua quindi con una stimolazione linfatica su tutto il corpo con spazzole con setole di capra. Il trattamento viene completato con un impacco nutriente per il corpo. Alpine Balance – un vero toccasana che ristabilisce l'equilibrio tra corpo, mente e anima.

80 min.

98 €



KÖRPERPACKUNGEN | IMPACCHI PER IL CORPO

ALGENPACKUNG

Diese entschlackende Körperpackung fördert den Stoffwechsel und wirkt hautstraffend – besonders bei Cellulite.

NACHTKERZENÖLPACKUNG

Eine stark rückfettende und feuchtigkeitsspendende Packung. Besonders empfehlenswert bei sehr trockener und empfindlicher Haut sowie bei Hautirritationen, Neurodermitis und Psoriasis.

FANGOPACKUNG

Diese Wärmebehandlung stärkt das Immunsystem, wirkt durchblutungsfördernd und schmerzlindernd; besonders bei Gelenksbeschwerden.

HEUBAD

Eine stärkende Packung im Heu. Auserlesene Kräuter von hochalpinen Südtiroler Bergwiesen fördern die Durchblutung, lindern Verspannungen, beruhigen die Atemwege, speziell bei Muskel- und Gelenkschmerzen.

IMPACCO ALLE ALGHE

L'impacco alle alghe depura, elimina le tossine e migliora la microcircolazione nei tessuti.

IMPACCO AL OLIO DI ENOTERA

Un impacco idratante e nutriente straordinariamente efficace. Particolarmente indicato per pelli molto secche e sensibili, irritazioni cutanee, eczemi e psoriasi.

IMPACCO AL FANGO

Questo trattamento termico rafforza il sistema immunitario, migliora la circolazione e allevia il dolore; ideale soprattutto per chi soffre di problemi articolari.

BAGNO NEL FIENO

Un impacco nel fieno. Squisite erbe di montagna dell'Alto Adige favoriscono la circolazione sanguigna, alleviano le tensioni e rilassano le vie respiratorie; ideale per chi soffre di dolori muscolari e articolari.



25 min.
54 €

RELAX-BÄDER IN DER J-SHA-WANNE | BAGNI RELAX NELLA VASCA J-SHA

HONIG-MILCHBAD

Dieses Bad ist angereichert mit Pflanzenölen und daher besonders pflegend für trockene Haut.

KRÄUTERBAD

Eine traumhafte Komposition aus verschiedenen Kräutern spendet Ruhe und Erholung.

ROSENBAD

Ein harmonisierendes Bad speziell für die Frau.

BAGNO DI LATTE E MIELE

Questo bagno è arricchito con oli vegetali ed è un vero toccasana per le pelli secche.

BAGNO ALLE ERBE

Una meravigliosa composizione d'erbe dona profondo relax e trasmette serenità.

BAGNO ALLE ROSE

Un bagno armonizzante specialmente per le donne.

25 min.
49 €

KLASSISCHE MASSAGEN | MASSAGGI CLASSICI

GANZKÖRPERMASSAGE

Dies ist eine klassische Massage am ganzen Körper. Die Muskulatur wird entspannt und die Durchblutung angeregt. Das gesamte Wohlbefinden wird dadurch gefördert.

MASSAGGIO INTEGRALE

Massaggio rilassante completo con olio di mandorle riscaldato. Meraviglioso relax e benessere dalla testa ai piedi.

50 min.
74 €

RÜCKENMASSAGE

Dies ist eine klassische Massage an der Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur. Sie wirkt lindernd und wohltuend bei Verspannungen und Muskelschmerzen.

MASSAGGIO SCHIENA

Massaggio classico per la schiena, la cervicale e la muscolatura delle spalle. Allevia e attenua le tensioni e i dolori muscolari.

20 min.
46 €

FUSS- UND BEINMASSAGE

Eine klassische Massage am Fuß und an der Beinmuskulatur. Sie wirkt vitalisierend bei müden Beinen.

MASSAGGIO GAMBE E PIEDI

Un massaggio classico ai piedi e alla muscolatura delle gambe con effetto rivitalizzante sulle gambe stanche.

20 min.
46 €

TEILMASSAGE

Eine klassische Massage am Rücken und an den Beinen (hinten). Muskelverspannungen werden gelöst und die Durchblutung wird angeregt.

MASSAGGIO PARZIALE

Massaggio classico ad effetto rilassante che scioglie i muscoli di schiena, nuca e della parte posteriore delle gambe.

25 min.
49 €

Tipp für
Zuhause:
Tiroler Steinöl
Hauttonic

KINDERMASSAGE (bis 14 Jahre)

Bei dieser leichten Ganzkörpermassage für unsere jüngsten Gäste mit sanften Streichungen wird Schokoladeöl verwendet.

MASSAGGIO PER I PICCOLI (fino a 14 anni)

In questo trattamento per i nostri piccoli ospiti viene utilizzato olio di cioccolato. È un leggero massaggio con lievi sfioramenti.

20 min. **45 €**



SPEZIALMASSAGEN | MASSAGGI SPECIALI

SPORTHOTELMASSAGE

Dies ist eine sehr entspannende Massage am ganzen Körper mit speziellen Ölen. Am Schluss wird ein wärmendes Kirschkernkissen auf den Rücken aufgelegt. Dadurch erreicht man eine ganz besondere Entspannung.

MASSAGGIO SPORTHOTEL

Un meraviglioso massaggio completo con oli speciali dall'azione profondamente rilassante. Al massaggio segue un impacco caldo con un cuscino termico con noccioli di ciliegia per la schiena che potenzia e intensifica il senso di relax.

50 min.
82 €

RATSCHINGSER BERGMASSAGE

Ideal im Winter für den Skifahrer und im Sommer für den Bergsteiger. Zuerst wird mit einer heißen Rolle begonnen, um die Muskulatur zu lockern. Bei dieser Massage verwenden wir spezielle Alpenkräuter-Öle. Diese wirken hautbelebend, spannungslösend und sehr wohltuend auf die Muskulatur.

MASSAGGIO MONTAGNA RACINES

Ideale in inverno per sciatori e in estate per alpinisti. Un rullo caldo scioglie la muscolatura e la prepara all'assorbimento dell'olio alle erbe alpine. Un trattamento piacevolmente rinfrescante che scioglie le tensioni e dona nuova vitalità.

25 min.
55 €

50 min.
82 €

FUSSZONENMASSAGE

Punkte, die verschiedene Organe und Körperfunktionen am Fuß widerspiegeln, werden durch diese Technik bearbeitet und somit angeregt oder beruhigt.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Con questa tecnica vengono stimulate le aree specifiche del piede, che riflettono i vari organi per ristabilire l'equilibrio del corpo.

25 min.
49 €

MASSAGE MIX

Diese Massage besteht aus einer klassischen Rückenmassage und einer Fußzonenmassage.

MASSAGGIO MIX

È una giusta combinazione tra un massaggio classico dorsale e una riflessologia plantare.

50 min. **82 €**



TRADITIONELLE RÜCKENMASSAGE

Eine intensive Behandlung für den beanspruchten Rücken. Eine heiße Rolle durchwärmt die Muskulatur, mit sanften Dehnungen bereiten wir die Rückenpartie auf die Massage vor. Die anschließende Schröpfmassage in Verbindung mit einer Rückenmassage löst Blockaden.

MASSAGGIO TRADIZIONALE DORSALE

Questo massaggio è un trattamento profondo per la schiena. Il rullo caldo riscalda la muscolatura e con leggeri esercizi di stretching la prepariamo per il massaggio seguente. La tecnica della coppettazione in combinazione con un massaggio classico scioglie tensioni.

50 min.
82 €

MANAGER MASSAGE

Dies ist eine Ganzkörpermassage, bei der heiße Steine eingebaut werden, sie wirkt regenerierend. Blockaden werden gelöst und die Muskeln werden besser durchblutet. Sie hilft, Stress abzubauen und stärkt für den Alltag.

MASSAGGIO MANAGER

Massaggio completo con pietre calde. Il calore delle pietre rilassa i muscoli, scioglie le tensioni e stimola la circolazione sanguigna. Ottimo per combattere lo stress e ideale per recuperare le energie in vista del quotidiano.

50 min.
82 €

KLANGSCHALEN-MASSAGE

Die Klangschalen-Massage - ausgeführt auf der Körpervorderseite - ist eine hochwirksame Entspannungsmethode. Die Schwingungen und Vibrationen der Klangschalen wirken auf Körper und Psyche, lösen auf sanfte Art Verspannungen und Blockaden, fördern Regeneration, Ruhe und Entspannung.

MASSAGGIO CAMPANE TIBETANE

Con i suoni armonici delle campane tibetane - applicate sulla parte anteriore del corpo - è possibile raggiungere un rilassamento profondo e percepire serenità e calma interiore. I suoni delle campane tibetane stimolano un processo di auto guarigione e di armonizzazione.

25 min. **49 €**





VITAL-STONE MASSAGE

Diese Massage ist ein wohltuendes Entspannungsritual. Durch die angenehme Wärme der Basaltsteine öffnen sich die so genannten „Chakren“. Geist und Seele werden von negativen Einflüssen befreit und mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen.

MASSAGGIO VITAL-STONE

Un rituale meravigliosamente rilassante. Il calore delle pietre di basalto libera il cosiddetto “chakra” eliminando le energie negative e lasciando spazio a nuove forze e vitalità.

50 min.

82 €

AYURASAN BODY

Eine Massage nach ayurvedischen Richtlinien von Gertraud Gruber. Sie entspannt Körper und Geist und soll die drei Doshas (Vata, Pitta und Kapha) – also die Körperenergien – in Einklang bringen.

AYURASAN BODY

Un massaggio ayurvedico secondo il metodo di Gertraud Gruber. Rilassa il corpo e la mente e riporta in armonia i tre dosha (vata, pitta e kapha) = energie del corpo.

75 min.

102 €

DRAINIERENDE GANZKÖRPERMASSAGE

Leichte, pumpende Bewegungen fördern den Abfluss von Wasseransammlungen im Gewebe. Diese Massage wirkt entgiftend und entwässernd.

MASSAGGIO DRENANTE COMPLETO

Leggeri movimenti di pompaggio favoriscono il drenaggio dei liquidi in eccesso nei tessuti. Questo massaggio è disintossicante e diuretico.

50 min.

82 €

DRAINIERENDE BEINMASSAGE

Schafft Abhilfe bei schweren und geschwollenen Beinen. Diese Massage wirkt abschwellend und entstauend.

MASSAGGIO DRENANTE ALLE GAMBE

Un rimedio efficace per gambe pesanti e gonfie. Questo massaggio speciale riduce il gonfiore e scioglie i blocchi muscolari.

45 min.

74 €



ALLGEMEINE INFORMATIONEN | INFORMAZIONI GENERALI



Öffnungszeiten | Orari di apertura

Beauty: ore 8.30 - 19.30 Uhr

Familypool: ore 6.00 - 19.00 Uhr

Sportpool (adults only): 6.00 - 19.00 Uhr

Outdoor Pool (adults only): Winter | inverno ore 15.30 - 18.30 Uhr
Sommer | estate ore 7.30 - 18.30 Uhr

Sauna: ore 14.00 - 19.00 Uhr

Fitness (ab | da 16 J.|a.): ore 7.00 - 19.00 Uhr

Unser wöchentliches **Aktiv- und Fitnessprogramm** entnehmen Sie bitte der Infotafel im Erdgeschoss.

Troverete sulla bacheca al piano terra il nostro **programma settimanale di attività e fitness**.

- **Pünktlichkeit:** Damit Sie die gebuchte Behandlung ganz entspannt genießen können, bitten wir Sie, 5 Minuten vor dem gebuchten Termin zu erscheinen. Sollten Sie verspätet zum Termin erscheinen, sind wir leider gezwungen, die Dauer der Behandlung zu verkürzen.
- **Bekleidung:** Wir bitten Sie höflichst, zu Ihrem Termin im Bademantel und mit Badeschuhen zu erscheinen.
- **Gesundheit:** Im Falle von gesundheitlichen Problemen, Allergien auf bestimmte Produkte oder laufender Schwangerschaft bitten wir Sie, uns dies bei der Buchung mitzuteilen. Alle Anwendungen sind keine medizinischen Behandlungen.
- **Ruhe:** Wir sind eine Oase der Ruhe und bitten Sie daher, leise zu sprechen und sich eine handyfreie Zeit zu gönnen.
- **Stornierungen:** Bei Nicht-Erscheinen werden 100%, bei kurzfristigen Stornierungen am selben Tag werden 50% des Behandlungspreises berechnet.
- **Produktverkauf:** Alle von uns verwendeten Produkte können bei uns erworben werden. Gerne senden wir Ihnen die Produkte auch nach Hause (portofrei ab einem Warenwert von 200 €).

- **Puntualità:** Cercate di arrivare 5 minuti prima dell'orario da Voi prenotato. Se arrivate in ritardo adattiamo il trattamento al tempo rimasto.
- **Abbigliamento:** Siete pregati di presentarvi all'appuntamento con accappatoio e ciabatte.
- **Salute:** Vi preghiamo di informarci in anticipo di eventuali malattie e/o gravidanza. Tutte le applicazioni non sono trattamenti medici.
- **Quiete:** La nostra area benessere è una zona di quiete e relax. Pertanto, cercate di parlare sottovoce e mettete il cellulare in modalità silenziosa.
- **Cancellazione:** In caso di una vostra mancata presentazione i trattamenti saranno addebitati a prezzo pieno. Per eventuali cancellazioni nello stesso giorno dell'appuntamento calcoliamo il 50% del prezzo del trattamento prenotato.
- **Vendita di prodotti:** Tutti i prodotti da noi utilizzati sono anche in vendita. Volentieri Vi possiamo spedire i prodotti a casa (Porto franco a partire da 200 €).

SAUNA-TIPPS:

- Nehmen Sie sich für den Saunagang genügend Zeit (mind. 2h) und gehen Sie weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna.
- Unsere Saunen sind textiltfreie Zone. Auch die Badesandalen werden in den Saunen nicht getragen.
- Duschen Sie gründlich vor jedem Saunagang und trocknen Sie sich gut ab.
- Ideal für einen Saunagang sind 8 bis 12 Minuten. Hören Sie auf Ihren Körper.
- Bedecken Sie die gesamte genutzte Holzfläche in der Trockenkabine mit einem Handtuch. Im Dampfbad vor und nach dem Saunieren Sitzplatz mit Wasser abbrausen.
- Gehen Sie nach dem Saunagang zuerst an die frische Luft und kühlen Sie sich anschließend mit kaltem Wasser oder Eis ab - von den Extremitäten zum Herzen hin und zuletzt den Kopf.
- Idealerweise folgt auf die Abkühlung eine Ruhepause von ca. 30 Minuten. Wir empfehlen 3 Saunagänge hintereinander mit Ruhepausen dazwischen.

GALATEO DELLA SAUNA:

- Prendetevi il tempo necessario per un'esperienza soddisfacente della sauna (min. 2 ore) e non entrate ne affamati ne a stomaco pieno.
- Le saune sono zone per nudisti. I sandali da bagno non si possono indossare all'interno delle saune.
- È essenziale fare una doccia completa prima di ogni sauna ed asciugarsi accuratamente.
- Il tempo ideale di permanenza in sauna varia da 8 a 12 minuti.
- In sauna coprite l'intera superficie di legno in uso con un asciugamano. Nel bagno turco sciacquate il vostro posto prima e dopo la permanenza con acqua.
- Dopo la sauna uscite all'aria aperta e poi rinfrescatevi con acqua fredda o ghiaccio - dalle estremità al cuore e infine la testa.
- Il raffreddamento è seguito da un periodo di riposo di almeno 30 minuti. Consigliamo al massimo 3 sessioni di sauna con i necessari periodi di riposo in mezzo.



WSH

WELLNESS
SPORT
HOTEL



**HOTELS
RATSCHINGS**

RELAXING PLEASURE - SPA & BEAUTY

Wellness Sporthotel ****
Bichl | Colle 1 - I-39040 Ratschings | Racines
Südtirol | Alto Adige
Tel. +39 0472 659 500 - info@sporthotel-ratschings.com
hotels-ratschings.com/wellness-sporthotel