



Spa Menü

Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen

Unsere Philosophie

Personalisierte Behandlungen

Körperpakete & Gesichtsbehandlungen

Peak Health Retreats

Private Spa, Day Spa, Mitgliedschaft

Spa-Etikette

Index

Willkommen im Peak Health Spa im The Capra

Peak Health, Gesundheit auf dem Höhepunkt auf Deutsch, ist ein Wellness-Unternehmen, das ganzheitliche Gesundheitsprogramme, die in Zusammenarbeit mit einem globalen Team von medizinischen und Wellness-Experten entwickelt wurden, anbietet. Unser Ziel ist es, Kunden dabei zu helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und gleichzeitig Gewohnheiten für ein dauerhaft gesünderes Leben zu entwickeln basierend auf vier Quadranten: Ernährung, Fitness, mentale Widerstandsfähigkeit und Schlaf.



Peak Health bietet massgeschneiderte Behandlungen und Programme rund um diese vier Bereiche an, um positive Lebensstiländerungen zu fördern. Jedes unserer Angebote, Behandlungen und Produkte basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und konzentriert sich auf intelligente Regeneration sowie ganzheitliches Wohlbefinden.

Peak Health bietet zwei massgeschneiderte Angebote:

Peak Health Spa

Das Peak Health Spa bietet einzigartige Behandlungen, darunter individuell abgestimmte Gesichtsbehandlungen, therapeutische Massagen, Körper-Pakete, Behandlungen zur Muskelregeneration und Entgiftung sowie Privatunterricht. Unser Produktangebot basiert auf natürlichen, biologischen Zutaten und sauberer Wissenschaft. Unsere ausgewählte Liste umfasst *Nescens Cosmeceuticals* - Anti-Aging-Wissenschaft, *Jacqueline Piotaz Schweiz* - Pflanzenzellensammlung und *Alpienne* - Bio-Pflanzen aus den Alpen.

Peak Health Retreats

Die Peak Health Retreats bieten ein umfassendes, personalisiertes und pädagogisches Erlebnis, um eine optimale Gesundheit zu fördern und Gewohnheiten für einen ganzheitlichen Ansatz zur Wiederherstellung der Gesundheit zu schaffen. Das massgeschneiderte Veranstaltungsprogramm umfasst Wanderungen in den Alpen, Wellnessanwendungen, Yoga, Meditation sowie Workshops und Gespräche von Gesundheitsexperten. Unser Menü für Lebensmittel wurde von Top-Ernährungswissenschaftlern entworfen und basiert auf Produkten aus der Region.

Unsere Personalisierte Philosophie

Peak Health hat sich einer ganzheitlichen, auf den Einzelnen zugeschnittenen Herangehensweise verpflichtet. Zu diesem Zweck haben wir ein massgeschneidertes Angebot an Wellnessanwendungen, Privatkursen und Produkten geschaffen, die auf die spezifischen Gesundheitsziele jedes Gastes abgestimmt sind. Eine Liste aller Massagen und Privatstunden finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Wir sind stolz auf die Verwendung umweltfreundlicher Produkte und bieten im Spabereich kostenlose Bio-Früchte und Nüsse an.

Das Peak Health Spa bietet jeden Tag kostenlose Kurse für die Hotelgäste an. Bitte fragen Sie bei Ihrer Ankunft nach dem Zeitplan.

Masagen

Für unsere Massagetherapien verwenden wir organische Öle und Kräuter einschliesslich Mandel- und Sesamöl. Paare haben die Möglichkeit, gemeinsam in unserem Doppelbehandlungsraum Massagen zu geniessen.

25 min	85 CHF
50 min	170 CHF
80 min	250 CHF

Optionale Extras

Mit <i>Alpienne</i> Bio-Produkten	15 CHF
Mit Gesichtsmaske und Gesichtsmassage	25 CHF

Privatkurse

Wir bieten eine Reihe von Privatkursen an, von Yoga über Meditation bis hin zu Chi Gong.

45 min	95 CHF
75 min	140 CHF

Wir laden Sie ein, aus den folgenden Optionen einen bevorzugten Behandlungsbereich auszuwählen. Wir haben das Beste aus unserem Angebot für Körper und Geist ausgewählt. Eine Kombination aus Massagen und Privatkursen kann nach individuellen Bedürfnissen und Vorlieben zusammengestellt werden. Wir empfehlen eine einzelne Massage und / oder einen Privatkurs aus der jeweiligen Liste im ausgewählten Aktionsbereich. Das Peak Health Spa Team berät Sie gerne und gibt Ihnen weitere Informationen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Entspannung & Schlaf

Eine gesunde Nachtruhe ermöglicht es unserem Körper, mit gesteigerter Energie optimal zu arbeiten. Dies ist wichtig für die Gehirnfunktionen, die Stoffwechselfgesundheit und die Stärke unseres Immunsystems, um nur einige zu nennen. Diese Behandlungen können helfen, unseren Geist zu entspannen, um sich auf einen erholsamen und ruhigen Schlaf vorzubereiten.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Kopfmassage, Breuss, Entspannungsmassage.

Privatkurse: Yoga Nidra, Atmung, Chi Gong, Meditation.

Produkte: Alpenne Johanniskraut.

Widerstandsfähigkeit

Resilienz oder Widerstandsfähigkeit ist das Vermögen, sich von negativen Ereignissen zu erholen, welche beunruhigen und Energie verbrauchen können. Resilienz beinhaltet die Entwicklung der richtigen Ressourcen und die Unterstützung, um Rückschläge zu überwinden, wenn sie entstehen. Diese Behandlungen sind erfrischend und revitalisierend.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Reflexzonenmassage, Bauch, Kräuterstempel, Heisse & Edel-Steine.

Privatkurse: Zielorientierte Gespräche, Energiearbeit, Tantsu, Meditation.

Produkte: Alpenne Johanniskraut.

Körperliche Schmerzen & Sport

Schmerz sowie Krämpfe, Müdigkeit und Muskelkater sind Anzeichen dafür, dass sich unser Körper von einer Anstrengung erholt. Diese Massagen und Techniken helfen, die Muskelreparatur zu verbessern und weiter zu fördern.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Thai, Tiefengewebe, Heisse & Kalte Steine, Triggerpunkte.

Privatkurse: Dehnungen, Yoga, Tai Chi, Chi Gong.

Produkte: Alpenne Arnika, Alpenne Murmeltier.

Recovery

Chronische Schmerzen, Krankheiten und Verletzungen bedürfen besonderer Aufmerksamkeit. Diese therapeutischen Behandlungen fördern den natürlichen Heilungsprozess unseres Körpers auf präzise und sorgfältige Weise.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Gua Sha, Tiefengewebe, Heisse & Salz-Steine, Dorn.
Privatkurse: Yoga, Dehnungen, Tai Chi.
Produkte: Alpenne Arnika, Alpenne Propolis.

Ernährung & Kreislauf

Ernährung und Kreislauf arbeiten zusammen, um unseren Körper zu fördern und zu entgiften. Es ist immens wichtig, sich um unsere internen Systeme zu kümmern, um die Nährstoffe zu optimieren, welche wir aus den Lebensmitteln gewinnen, die wir essen. Diese Behandlungen helfen dabei, die Prozesse zu stimulieren, welche für das Immunsystem und die Stoffwechselgesundheit besonders wichtig sind.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Lymphatisch, Bauch, Kräuterstempel, Indisch.
Privatkurse: Yoga, Meditation.
Produkte: Alpenne Arnika, Alpenne Johanniskraut.

Schwangerschaft

Die Entwicklung eines neuen Lebens zu unterstützen, ist ein sich ständig verändernder und aufregender Prozess. Nach 12 Wochen Schwangerschaft verwöhnen wir gerne eine werdende Mutter. Das Öl, das bei dieser Behandlung verwendet wird, ist organischer Jojoba.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Schwangerschaft, Breuss.
Privatkurse: Yoga für Schwangere, Tantsu, Meditation, Energiearbeit.
Produkte: Alpenne Arnika Tonicum.

Körper-Pakete

Im Peak Health Spa, bieten wir auch präzise und vollständige Kombinationen von Wellnesspaketen und behandlungen an.

The Peak Health

Eine Behandlung, die Elemente aller vier Säulen der Peak Health Philosophie umfasst: Ernährung, Fitness, mentale Widerstandsfähigkeit und Schlaf. Sie beinhaltet ein Peeling, eine Packung, eine Massage und eine Meditation

105 min 300 CHF

The Capra

Eine Behandlung, die speziell für die Muskelregeneration nach einem Tag in den Bergen entwickelt wurde. Sie beinhaltet eine kurze Infrarot-Detoxpackung und eine Massage

80 min 220 CHF

The Infrared Detox Wrap

Erhöht die Körperkerntemperatur, um die Fähigkeit des Körpers zu verbessern, gespeicherte Toxine und Schwermetalle freizusetzen, und die Reinigung von innen nach aussen zu gewährleisten. Sie beinhaltet eine Packung und eine Kopfmassage.

50 min 95 CHF

Gesichtsbehandlungen

Unsere Haut ist ein wichtiges Organ, das unsere emotionale und körperliche Verfassung widerspiegelt. Indem wir es nähren, tragen wir dazu bei, die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Wir arbeiten mit: *Nescens Cosmeceuticals* – Schweizer Anti-Aging-Wissenschaft und *Jacqueline Piotaz* – Schweizer Pflanzenzell-Sammlung.

Signature Gesichtsbehandlung: Eine Behandlung, die auf die Gesundheit und die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut eingeht, mit einer individuellen Auswahl an Produkten unserer Partnermarken

50 min 150 CHF

80 min 240 CHF

105 min 300 CHF

Augenbehandlung: Eine einzigartige Pflege, die die Konturen der Augen glättet, die Durchblutung verbessert und die Gesichtszüge verschönert

25 min 60 CHF

Peak Health Retreats

Jeden Sommer bietet Peak Health sein Signature Retreat (ein einwöchiges, tiefgreifendes Wellnesserlebnis im The Capra) an, das sich auf die vier wichtigsten Wellness-Säulen konzentriert: Ernährung, Fitness, mentale Widerstandsfähigkeit und Schlaf. In dieser Zeit helfen wir den Gästen zu verstehen, welche kleinen Änderungen die grössten Auswirkungen haben. Weitergabe von Information spielt eine wichtige Rolle in unserem Handeln. Von Workshops und ausführlichen Berichten bis hin zu Praxisübungen möchten wir unseren Gästen helfen, auch nach ihrer Rückkehr nach Hause ein Höchstmass an Gesundheit und Wellness zu erlangen. Peak Health bietet die hochwertigsten Angebote einschliesslich nahrhafter Mahlzeiten, Zugang zum Peak Health Spa, Yoga-Kurse und geführte Wanderungen in den Alpen. Wir kombinieren diese Umgebung, die für das körperliche und geistige Wohlbefinden förderlich ist, mit Anstossstrategien, um die Einstellungen und Gewohnheiten unserer Gäste in Bezug auf die Gesundheit zu überdenken.

Beispieltag bei Peak Health

Smoothie-Shot & Körperaktivierung mit Aufwärmen

-

Gesundes Frühstück

-

Geführte Wanderung in den Alpen (~ 3 Stunden)

-

Leichtes Mittagessen

-

Freizeit für Spa-Behandlungen und Nutzung des Peak Health Spa

-

Wiederherstellungs-Flow-Yoga

-

Nahrhaftes Abendessen

-

Peak Health Workshops zu einem Wellness-Lifestyle

Wenn Sie **in der Wintersaison** nach einem Wellness-Retreat suchen, bieten wir ein individuelles Wellness-Tages-Paket an, das nach unserem Sommerangebot gestaltet wird. Für weitere Informationen zu Peak Health Retreats im The Capra, einschliesslich Daten, Preisen und Buchungsinformationen, personalisierten Winterpaketen und Details zu speziellen Workshops, Veranstaltungen und Vortragenden, besuchen Sie bitte www.peakhealth.ch oder sprechen Sie mit dem Peak Health Spa Manager.

Day Spa, Private Spa, Mitgliedschaft

Day Spa

Gönnen Sie sich im Peak Health Spa einen Moment der Entspannung und des Wohlbefindens. Zu den Einrichtungen gehören eine Sauna, ein Dampfbad, ein Salztherapieraum, ein Innenpool, ein Hydrotherapie-Aussenpool im Freien, eine kalte Eimer-Dusche und ein voll ausgestatteter Fitnessraum

pro Tag 65 CHF

Private Spa

Geniessen Sie Ihren eigenen Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad mit Tageslicht, während Sie in den Hydrotherapie-Pool eintauchen

90 min 90 CHF

120 min 120 CHF

Jede zusätzliche Stunde 45 CHF

Spa und Fitness Mitgliedschaft

Standard Mitgliedschaft- beinhaltet den Zugang zu unseren Einrichtungen und eine Ermässigung von 10% auf alle Behandlungen

1 Monat 250 CHF

5 Monate 900 CHF

Deluxe Mitgliedschaft- beinhaltet Standard Mitgliedschaft sowie die folgenden Leistungen:

1 Monat inklusive 50 Min *J. Piotaz* Gesichtsbehandlung, 50 Min Erholungs-Massage und 2 Private Yogakurse

1 Monat 450 CHF

5 Monate inklusive 50 Min *J. Piotaz* Gesichtsbehandlung, 50 Min Erholungs-Massage, 50 Min Körperliche Schmerzen Massage, 50 Min Widerstandskraft-Massage, 50 Min Infrarot Detox Wrap und 10 Private Yogakurse.

5 Monate 1'450 CHF

Spa Etikette

Fitness Raum

Für den Fitnessraum benutzen Sie bitte Turnschuhe, die nicht draussen genutzt werden und tragen Sie Trainingsouffits.

Kinder

Alle Kinder unter 16 Jahren müssen bei der Benutzung der Schwimmbäder von einem Erwachsenen begleitet werden. Die Spa-Einrichtungen stehen nur für Kinder über 16 Jahren zur Verfügung. Bei Spa-Behandlungen können Kinder unter 10 Jahren eine 25-minütige Entspannungsmassage geniessen.

Spa-Reservierungen

Für Spa-Anfragen oder Reservierungen wählen Sie bitte von Ihrem Telefon aus die Nummer 109 oder kontaktieren Sie die Rezeption. Vorausbuchungen werden empfohlen, um Ihre bevorzugte Behandlungszeit zu garantieren.

Vor dem Termin

Wir empfehlen, alle Schmuckstücke und Wertgegenstände vor dem Spa-Besuch im Zimmer zu lassen. Für optimale Ergebnisse bei männlichen Gästen empfehlen wir, sich einen Tag vor allen Gesichtsbehandlungen zu rasieren. Die Nutzung der Spa-Einrichtungen vor jeder Behandlung regt das Blut- und Lymphsystem an und verbessert den Behandlungserfolg.

Termin

Bitte kommen Sie 15 Minuten vor Ihrer Behandlung an die Spa-Rezeption, um das Formular zur Gesundheitsbewertung auszufüllen.

Verspätung

Aus Respekt für die Reservierungen anderer Gäste, können die Behandlungszeit bei verspäteter Ankunft möglicherweise nicht verlängert werden.

Stornierungen

Jede Behandlung kann bis 19 Uhr des Vortages geändert, verschoben oder storniert werden. Bei verspäteter Stornierung und Nichteinhaltung eines Termins wird eine Gebühr von 100% fällig.

Im Spa

Das Rauchen und die Nutzung von Mobiltelefonen sind im Spa nicht gestattet. Das Peak Health Spa ist ein Zufluchtsort für Ruhe und Harmonie. Eine sanfte Stimme fördert eine ruhige Atmosphäre und einen entspannten Geist.

Nach Ihrer Behandlung

Wir empfehlen, sich mindestens sechs Stunden lang nicht sonnen. Um Ihr Spa-Erlebnis zu Hause zu verlängern, ist eine Vielzahl von Produkten in der Spa Gallery erhältlich. Das Spa Team gibt gerne personalisierte Empfehlungen.

Zahlung

Für Hotelgäste werden alle Behandlungen auf die Zimmer-Rechnung gebucht und bei Abreise vom Hotel zur Kontrolle vorgelegt. Des Weiteren werden gängige Kreditkarten oder Bargeld an der Spa-Rezeption akzeptiert. Alle Behandlungen enthalten eine Mehrwertsteuer von 7.7 %.

Index

Massagebehandlungen

Bauch: tiefe und präzise Organanregungen zur Verbesserung der Verdauung und zur Ausgeglichenheit von Emotionen.

Breuss: sanfte Rückenmassage, um Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und das Rückenmark zu nähren.

Dorn: korrigiert Fehlausrichtungen der Wirbelsäule und anderen Gelenken.

Entspannend: sanfte kontinuierliche Massage, um eine nervöse Entspannung zu bewirken, die den Stoffwechsel des Körpers verbessert.

Gua Sha: empfindliche Kratztechnik, um bestimmte Blockaden zu lösen und die Regeneration zu verbessern.

Indisch: kontinuierlicher Fluss mit warmem Öl zur Steigerung der Durchblutung, Entgiftung und Regeneration beim Ausgleich der Körperenergien.

Kopfmassage: präzise Stimulation der energetischen Punkte, die den ganzen Körper reflektieren, um sich zu entspannen und zu.

Kräuterstempel: Integrieren Sie die Vorteile der Kräuter, um die Durchblutung zu verbessern und zu entgiften. Massgeschneidert auf Anfrage. Kann gedämpft oder mit warmem Öl verwendet werden.

Lymphatisch: leichte Berührung, um das Immunsystem zu stimulieren, Wassereinlagerungen und schwere Beine zu reduzieren.

Reflexzonenmassage: präziser Druck auf Punkte, die mit Körper, Emotionen und Geist zusammenhängen.

Schwangerschaft: Entspannen Sie den Rücken sanft, fördern Sie die Durchblutung der Beine, bereiten Sie das Stillen vor und beruhigen Sie den Geist.

Steine: Können auf dem Körper platziert werden und zum Massieren wie Streichung und zum Drücken auf Knoten verwendet werden.

Edel-Steine: Stellt den Energiefluss wieder her, verbessert die Stimmung und mineralisiert den Körper. Zusammen mit Heissen Steinen.

Heisse Steine: Basaltsteine lösen Verspannungen im Körper, verbessern die Durchblutung und das Immunsystem.

Kalte Steine: helfen, die Durchblutung zu steigern, die Regeneration zu verbessern und die Venenschmerzen zu lindern. Zusammen mit Heissen Steinen.

Salzsteine: helfen, Entzündungen zu reduzieren, den Schlaf zu verbessern und zu entgiften. Zusammen mit Heissen Steinen.

Thäi: tiefe Faszienarbeit und Körperdehnung. Auf dem Boden mit bequemer Kleidung und ohne Öl.

Tiefengewebe: aktive Arbeit am Faszienmuskel, um Verspannungen zu lösen und die Bewegungsfreiheit zu verbessern.

Triggerpunkte: konzentrierte Arbeit an bestimmten Muskelknoten, um den Bewegungsbereich freizugeben und Schmerzen zu.

Privatkurse

Atmung: Verbessert die Sauerstoffzufuhr, klärt den Geist und verjüngt den Körper.

Chi Gong: interne Kampfkunst, um den Energiefluss auszugleichen, den Geist zu entspannen und die Gesundheit zu verbessern.

Energiearbeit: gezielte Arbeit an Energiekanälen zur Linderung von Körper, Geist und emotionalen Blockaden. Dies kann Auratherapie, Reiki, Pranic Healing usw. umfassen.

Meditation: hilft dem Geist, sich zu verbessern, Konzentration, Heilung und kognitive Fähigkeiten.

Pilates: Aktive Übungen zur Verringerung der Schmerzen in der Hüfte und im unteren Rückenbereich durch Stärkung der Rumpfmuskulatur.

Stretching: hilft, Verspannungen abzubauen und Muskelregeneration und Flexibilität zu verbessern.

Tai-Chi: Kampfkunst, um die Absicht in Bewegung zu fokussieren und die innere Kraft zu steigern.

Tantsu: Haltebewegungen für tiefe Entspannung und Stressabbau. Auf dem Boden mit bequemer Kleidung.

Yoga: spezifische Körperhaltungen mit Atmung und Dehnung zur Regeneration, Entspannung und Entgiftung.

Yoga Nidra: Entspannung des Geistes zur Verbesserung der Konzentration, Entspannung und Schlaf. Auf dem Boden mit bequemer Kleidung.

Yoga für die Schwangerschaft: Durch gezielte Bewegungen wird der Rücken sanft stimuliert, der Rücken gestärkt und die Körperveränderungen gefördert.

Zielorientierte Gespräche: inspirierte Gespräche, um die Auswirkungen emotionaler und stressiger Ereignisse zu.

Produktauswahl

Jede Behandlung beinhaltet eine Auswahl an Produkten aus unserem untenstehenden Sortiment:

Jojobaöl: antibakterielle Eigenschaften, reguliert die Talgproduktion, verbessert trockene Haut und mildert Sonnenbrand.

Magnesiumöl: verjüngt die Nerven und Muskeln und verbessert die Durchblutung. Selbstgemacht mit Mandeln und Steinen mit Magnesium.

Mandelöl: reduziert Entzündungen, verbessert trockene Haut und stärkt das Immunsystem.

Sesamöl: nährt Gelenke und Gelenke, fördert die Durchblutung, Verdauung und Entgiftung und verhindert Oxidation.

Empfohlenes Alpenne-Upgrade:

Arnika: Reduziert Entzündungen, Schmerzen und Muskelschmerzen, verbessert die Durchblutung und Regeneration.

Johanniskraut: gleicht das hormonelle, emotionale und Verdauungssystem aus, glättet Sonnenbrand und Narben.

Murmeltier: Cortison-artiges Naturprodukt, stark entzündungshemmend und Schmerzmittel. Nährt Bandscheiben.

Propolis: stärkt das Immunsystem, verbessert trockene Haut, entzündungshemmende, antibakterielle und antiseptische Eigenschaften.

Die Peak Health Spa Einrichtungen

Wellnesseinrichtungen entgiften und dehydrieren den Körper. Wir empfehlen, viel Wasser zu trinken und bei Schwindel etwas Zuckerhaltiges zu sich zu nehmen. Bei allen körperlichen Voraussetzungen wie Schwangerschaft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krankheit oder Körperschmerzen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder unser Spa-Team, um die Einrichtungen für Ihre Gesundheit zu nutzen.

Sauna

Ein beheizter Raum, der eine Erhöhung der Kernkörpertemperatur bewirkt, um das Schwitzen zu fördern.

Vorteile: Die trockene Hitze verbessert die Muskelregeneration, die Durchblutung der Extremitäten, die Schlafqualität und die mentale Belastbarkeit.

Eimer-Dusche

Ein Eimer mit eisigem Wasser hängt unter der Decke. Durch Ziehen an der angehängten Kette wird das Wasser in einem Schwall über den Körper gegossen.

Vorteile: Das eiskalte Wasser fördert die Durchblutung der inneren Organe und verbessert den Stoffwechsel und die psychische Belastbarkeit.

Aktive Salzhöhle - Salztherapie (Halotherapie)

Ein Raum mit kontrollierter Luftumgebung, die ein natürliches Salzhöhlenmikroklima simuliert.

Vorteile: Die natürliche Salzhöhle verbessert die Lungenfunktion, die mentale Klarheit, die Gehirnfunktion und trockene Haut.

Dampfbad

Ein beheizter Raum, der eine Erhöhung der Kernkörpertemperatur bewirkt, um das Schwitzen zu fördern.

Vorteile: Die feuchte Hitze verbessert die Muskelregeneration, die Durchblutung der Extremitäten, die Schlafqualität und die psychische Belastbarkeit.

Hydrotherapie-Pools

Der Innenpool kann zum Trainieren genutzt werden und der Außenpool mit Warmwasser verfügt über Wasserstrahlen und einen Springbrunnen zum Entspannen.

Vorteile: Die Wasseranlagen verbessern die allgemeine Fitness, die Muskelerholung und die Durchblutung und können den Geist entspannen.



Öffnungszeiten

Schwimmbad: Täglich von 8 Uhr bis 21 Uhr

Fitness: Täglich von 8 Uhr bis 21 Uhr

Spa Behandlungen: Täglich von 8 Uhr bis 20 Uhr

Wellness Bereich: Täglich von 8 Uhr bis 21 Uhr