



INFORMATIONEN INFORMATION

Damit alle Besucher Ihren Aufenthalt in unserem Wellness-Zentrum geniessen können, bitten wir Sie folgende Punkte zu beachten:

- Bei zu langer Badezeit oder bei intensivem Schwimmen können Nebenwirkungen auftreten wie: erhöhter Blutdruck, Reizungen der Haut oder «Herzrasen». Diese Nebenwirkungen können vor allem auch bei Kindern auftreten. Darum empfehlen wir Kindern unter 4 Jahren das Solbad nicht zu benützen. Kinder unter 12 Jahren dürfen nicht ohne Begleitung Erwachsener schwimmen gehen
- Die von den Ärzten empfohlene Badezeit im Solbad beträgt 20 Minuten
- Personen, die an Herz- und Kreislaufbeschwerden leiden, sollten vor der Solbad-Kur ihren Arzt konsultieren
- Badekappen sind im Aussenbad obligatorisch
- Das Ausruhen nach dem Solbad ist ein wichtiger Bestandteil der Badekur. Vor Gebrauch der Ruheliegen bitte das Badekleid wechseln oder den Bademantel benützen
- Im Fitnessraum ist der Zutritt ab 14 Jahren gestattet. Die Benützung erfolgt auf eigene Verantwortung

To ensure that all visitors enjoy their stay in our wellness centre, we ask you to kindly observe the following points:

- *Bathing for long periods or intensive swimming can cause adverse effects such as increased blood pressure, skin irritation or palpitations. These adverse effects can occur especially with children. We therefore recommend that the saltwater spa is not used by children under the age of four. Children under the age of 12 are not permitted to swim without adult supervision*
- *The saltwater bathing period recommended by physicians is 20 minutes*
- *Persons with heart or circulatory disorders should consult their doctor before taking saltwater spa therapy*
- *Bathing caps are obligatory in the outdoor pool*
- *Relaxation after saltwater bathing is an important part of spa therapy. Before using the recliners, please change your bathing costume or use the bathrobe*
- *Admission to the fitness room is from age 14. Its use is the responsibility of the visitor*

LEISTUNGEN UND PREISE SERVICES AND PRICES

Erwachsene		Adults	
Einzeleintritt	CHF 24.–	Single admission	CHF 24.–
5er Abonnement	CHF 96.–	5 × pass	CHF 96.–
10er Abonnement	CHF 192.–	10 × pass	CHF 192.–
Saisonabonnement (Sommer oder Winter)	CHF 300.–	Season pass (summer or winter)	CHF 300.–

Kinder (4–16 Jahre)		Children (Age 4–16)	
Ab 2 Jahren im Aussenbad (Sommer)		From age 2 in outside pool (summer)	
Einzeleintritt	CHF 19.–	Single admission	CHF 19.–
5er Abonnement	CHF 76.–	5 × pass	CHF 76.–
10er Abonnement	CHF 152.–	10 × pass	CHF 152.–
Saisonabonnement (Sommer oder Winter)	CHF 200.–	Season pass (summer or winter)	CHF 200.–

Inbegriffen		Including	
Solbad, Dampfbad, Aussenschwimmbad (Sommer), Sauna, Sprudelbäder, Sanarium, Gymnastik- und Fitnessraum, Ruhepavillon, Erlebnis-duschen, Badetuch, Aquafit (täglich von 8.00 bis 8.20 Uhr), Stretching (täglich von 8.30 bis 8.50 Uhr)		Saltwater spa, steam bath, outdoor swimming pool (summer), sauna, Jacuzzi, sanarium, exercise and fitness room, quiet pavilion, lifestyle shower, bath towel, Aquafit (daily from 8.00 to 8.20 h) stretching (daily from 8.30 to 8.50 h)	

Solarium		Solarium	
10 Min.	CHF 5.–	10 min.	CHF 5.–

Bademantel		Bathrobe	
Miete/Woche	CHF 10.–	Hire/week	CHF 10.–
Externe Gäste/Tag (plus Depot von CHF 20.–)	CHF 6.–	Non-resident guests/day (plus CHF 20.– deposit)	CHF 6.–
Zusätzliches Badetuch	CHF 2.–	Additional bathing towel	CHF 2.–

Öffnungszeiten
Täglich von 7.30 bis 21.00 Uhr

Opening times
Daily from 7.30 to 21.00 h

Hotel Altein
CH-7050 Arosa
T +41 81 377 31 51
F +41 81 377 45 75
info@hotel-altein.ch
www.hotel-altein.ch

FERIEN
VEREIN

HOTEL ALTEIN

Arosa



WELLNESS
SOLBAD 33 °C

WELLNESS
SALTWATER SPA 33 °C



HERZLICH WILLKOMMEN A WARM WELCOME

in der Badelandschaft des Hotel Altein.

Unser Ziel ist es, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit während Ihres Aufenthaltes zu pflegen und zu fördern. Erleben Sie die wohltuende Wirkung des warmen Salzwassers und geniessen Sie das alpine Ambiente!

Die Solbad-Anlage ist ein Genuss fürs Auge und bietet eine Welt der Erholung: Solbad 33 °C mit Unterwassermassagen, Erlebnisbad mit Schwallrohren, Sprudelvulkan und Wildwasserkanal, Tauchbecken (Kalt-/Warmwasser, Tiefe 1.10 m), Dampfbad, Sanarium 60 °C, Fitnessraum, Sauna, Solarium und ein vielseitiges Massageangebot.

Gerne verwöhnen wir Sie im Sommer auch auf der windgeschützten Pergola mit Grillspezialitäten, gleich neben dem geheizten Aussenbad, dem Kinderplanschbecken und der Liegewiese in gepflegter Aussenanlage.

Das Solbad-Team freut sich auf Ihren Besuch und nimmt sich gerne Zeit um Sie zu verwöhnen.

to the spa landscape of Hotel Altein.

Our aim is to care for and cultivate your overall well-being and health during your stay. Experience the beneficial effects of warm salt water and luxuriate in the Alpine ambiance!

The saltwater spa is a treat for the eyes and offers a world of rest and revitalization: 33 °C indoor saltwater pool with underwater massage jets, additional pool with waterfall showers, Jacuzzi and wild-water channel, plunge pool (cold/warm water, 1.10m deep), steam bath, 60 °C sanarium, fitness room, saunas, solarium and a wide range of massages.

In summer, we treat you to grill specialties on the sheltered pergola next to the heated outdoor pool, the children's paddling pool and sunbathing lawn in our well-tended grounds.

The saltwater spa team looks forward to your visit and taking time to pamper you.



ANGEBOT MASSAGEN MASSAGE OPTIONS

Die Massage ist die älteste physische Therapie. Ziel der Massage ist, durch verschiedene sanfte Berührungen die Linderung von Spannungen, die Anregung der Durchblutung und den Abtransport der Giftstoffe/Schlacken zu erreichen. Sie verbessert den Muskeltonus, strafft die Haut und das Bindegewebe. Sie hat einen beruhigenden und entspannenden Einfluss auf Körper und Geist.

Klassische Massage	25 Min.	CHF 45.–
	50 Min.	CHF 70.–
Sportmassage	25 Min.	CHF 45.–
	50 Min.	CHF 70.–
Lymphdrainage Massage	50 Min.	CHF 80.–
Fussreflexzonen Therapie	50 Min.	CHF 80.–
Hot Stone Massage	50 Min.	CHF 80.–
Aroma-Öl Massage	50 Min.	CHF 70.–
Aroma Therapie Massage	50 Min.	CHF 70.–
Fussreflexzonen-Massage	45 Min.	CHF 80.–

Die Fussreflexzonen-Massage ist eine reflektorische Behandlungsart (Reizbehandlung). Sie bewirkt eine lokale und intensive Durchblutung und somit Verbesserung sämtlicher Organ- und Gewebefunktionen.

Täglich von 9.00 bis 11.00 Uhr und von 14.30 bis 19.30 Uhr

Massage is the oldest form of physical therapy. The purpose of a massage is to relieve tension, stimulate the circulation and remove toxins and waste from the body by using a variety of gentle manipulations. It improves muscle tone and tightens the skin and connective tissue. It has a calming and relaxing effect on body and soul.

Classic massage	25 min.	CHF 45.–
	50 min.	CHF 70.–
Sport massage	25 min.	CHF 45.–
	50 min.	CHF 70.–
Lymph drainage massage	50 min.	CHF 80.–
Foot reflexology therapy	50 min.	CHF 80.–
Hot stone massage	50 min.	CHF 80.–
Aromatic oil massage	50 min.	CHF 70.–
Aroma therapy massage	50 min.	CHF 70.–
Foot reflexology massage	45 min.	CHF 80.–

Foot reflexology massage is a type of stimulatory treatment. It creates an intensive localized blood flow and thus boosts all organ and tissue functions.

Daily from 9.00 to 11.00 h and from 14.30 to 19.30 h



PRIVAT SAUNA, GYMNASTIK- UND FITNESSRAUM PRIVATE SAUNA, EXERCISE AND FITNESS ROOM

Privat Sauna

120 Minuten, nur auf Vorreservation

1–2 Personen	CHF 35.–
3 Personen	CHF 45.–
4 Personen	CHF 50.–
5–6 Personen	CHF 55.–

Das Saunieren entschlackt den Körper und dient als Vorbeugung gegen Erkältungen, Rheuma aber auch bei Störungen des vegetativen Nervensystems. Geniessen Sie die private Atmosphäre und reservieren Sie rechtzeitig Ihre Wunschzeiten.

Gymnastik- und Kraftraum

Verschiedene Geräte stehen Ihnen, unter Beachtung der neuen Fitness-Tipps, problemlos und ohne direkte Anweisung zur Verfügung.

Private sauna

120 minutes, advance reservation only

1–2 persons	CHF 35.–
3 persons	CHF 45.–
4 persons	CHF 50.–
5–6 persons	CHF 55.–

A sauna detoxes the body, acts as prevention against colds and rheumatism and helps combat disorders of the vegetative nervous system. Enjoy the private atmosphere and reserve your preferred period in good time.

Exercise and fitness room

Various apparatus is available for your use, problem free and without direct supervision, taking into account the latest directives on fitness.