

## Information – Spa Knigge

### **Spa-Termine**

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung für Spa-Termine persönlich an der Spa-Reception entgegen. Sie erreichen uns auch telefonisch unter der Direktwahl +41(0)71 844 51 00 oder per E-Mail [spa@badhorn.ch](mailto:spa@badhorn.ch).

Teilen Sie uns Ihre Wünsche, Bedürfnisse und allfälligen gesundheitlichen Probleme mit: Unsere Fachkräfte unterstützen und beraten Sie bei der optimalen Auswahl Ihrer Behandlungen.

### **Vor und nach einer Behandlung**

Kommen Sie mindestens 5 Minuten vor einer Behandlung an die Spa-Reception, damit Sie gegebenenfalls noch ausreichend Zeit haben, sich umzuziehen. Sie sollten in Bademantel und Badeslipper erscheinen – für die Behandlung stehen Ihnen Einwegslips zur Verfügung und Sie werden immer mit einem Tuch bedeckt. Zur optimalen Vorbereitung wärmen Sie Ihre Muskulatur im Dampfbad oder in der Sauna vor. Bitte duschen Sie vor jeder Behandlung.

Sollten Sie bestimmte Massagetechniken oder deren Druck als unangenehm empfinden, machen Sie den behandelnden Therapeuten darauf aufmerksam.

Nach einer Behandlung sollten Sie mindesten 20 bis 30 Minuten im Hotelzimmer nachruhen, körperliche Aktivitäten vermeiden und ausreichend Wasser oder Tee trinken.

### **Behandlungen**

Wenn Sie unter Bluthochdruck, Diabetes, Herzbeschwerden oder Allergien leiden, erst vor kurzem eine Operation überstanden haben weisen Sie bitte unsere Spa-Receptionisten bereits bei der Buchung Ihrer Behandlungen darauf hin. Dies gilt auch, wenn Sie bestimmte Medikamente einnehmen oder ein Kind stillen. Unter der 12. Schwangerschaftswoche bieten wir keine Massagen an. Grundsätzlich empfiehlt es sich in solchen Fällen, vor einer Behandlung Ihren Arzt zu fragen. Bitte informieren Sie auf jeden Fall vor Beginn der Behandlung Ihren Therapeuten auch über akute körperliche Beschwerden, eine Erkältung, eine Grippe oder einen Hautausschlag.

Derartige Informationen sind wichtig, da alternative Behandlungsmethoden gewisse Beschwerden möglicherweise kurzfristig verstärken können.

Grundsätzlich gilt: Bei Unwohlsein bitte den benutzten Spa-Bereich verlassen und zur Ruhezone wechseln.

## **Verhaltensregeln/ Knigge**

**Das Smaragd Spa dient all unseren Gästen als Erholungs- und Ruhezone. Wir bitten Sie, das zu beachten. Das Telefonieren mit Handys ist im Smaragd Spa nicht gestattet.** Der gesamte Bereich ist rauchfrei.

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, vor jedem Baden und Saunieren zu duschen und lange Haare zusammenzubinden. Auch nach dem Schwitzbad duschen Sie bitte, bevor Sie sich eine Erfrischung in der Badelandschaft gönnen.

**Liegestühle mit Badetüchern zu reservieren ist nicht erwünscht.**

Die Benutzung aller Einrichtungen im gesamten Spa geschieht auf eigene Haftung – das Personal übernimmt keine Aufsichtspflicht.

## **Kleiderordnung**

In den Zimmern liegen für unsere Hotelgäste Bademäntel, Badetücher und Badeslipper bereit, externe Gäste bekommen beides beim Spa-Besuch ausgehändigt.

In der Sauna wird aus hygienischen Gründen keine Kleidung getragen. Im gesamten Sauna-Bereich finden Sie Handtücher, die Sie in der Sauna bitte als Unterlage benutzen.

**Bitte beachten Sie**, dass im Schwimmbad, auf der Terrasse und in der Spa Lounge keine Strassenschuhe und Kleidung getragen werden darf.

## **Bade- und Saunalandschaft**

Bei akut entzündlichen und ansteckenden Krankheiten, Infarktrekonvaleszenz und Venenthrombose sollten Sie ganz auf Baden und Saunieren verzichten.

In den ersten drei Monaten einer Schwangerschaft wird vom Saunieren abgeraten.

## **Kinder**

Der Zutritt in unsere Poolanlage ist für Kinder gestattet, solange sie Rücksicht nehmen auf die Ruhebedürfnisse der anderen Gäste. Unser Smaragd Spa ist ein Erholungsbereich und dem ruhigen und entspannten Baden gewidmet. Wir bitten Eltern und Kinder, dies zu respektieren.

Kinder unter 12 Jahren bekommen nur in Begleitung Erwachsener Zugang zur Poolanlage. Das Einspringen vom Beckenrand in den Pool ist nicht erlaubt.

Der Fitnessbereich und die Saunalandschaft stehen Kindern ab 12 Jahren zur Verfügung, bis zu ihrem 16. Lebensjahr jedoch nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Bitte beachten Sie, dass das Personal keine Aufsichtspflicht übernimmt und dass weder in den Wasserlandschaften noch am See eine Badeaufsicht besteht. Eltern haften für Ihre Kinder.

## **Fitnessbereich**

Der Fitnessbereich ist ohne ständige Betreuung. Sollten Sie aber Fragen haben oder Hilfe benötigen, stehen Ihnen unsere Mitarbeitenden sehr gerne zur Verfügung.

Als Neumitglied bekommen Sie eine Einweisung zur richtigen Nutzung unserer Technogym-Fitnessgeräte sowie Tipps für Ihr persönliches Training. Bitte vereinbaren Sie hierfür vorgängig einen Termin.

Bitte beachten Sie, dass der Fitnessbereich nur mit entsprechender Sportbekleidung und mit Sportschuhen betreten werden darf. Badeschuhe, Slippers, Socken oder nackte Füße sind aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.

Die Cardio-Geräte sollten von Ihnen nach Benutzung von Schweiß befreit und desinfiziert werden, damit auch den nachfolgenden Gästen ein angenehmes und hygienisches Trainieren möglich ist. Es stehen zu diesem Zweck Papier und Desinfektionsmittel zur Verfügung.

### **Seezugang und Wasserlandschaften**

Bitte beachten Sie, dass an unserem Seezugang und bei den Pools keine Badeaufsicht vorhanden ist. Schwimmen und plantschen im Wasser geschehen auf eigene Verantwortung und Haftung, Eltern müssen ihre Kinder beaufsichtigen.

### **Wertgegenstände**

Diese sollten Sie grundsätzlich in Ihrem Zimmersafe oder zu Hause deponieren. Wir können keine Haftung übernehmen für Wertgegenstände, welche während eines Aufenthaltes im Spa-Bereich vergessen werden oder verloren gehen.

### **Storno und Verspätung**

Sollten Sie einen Termin weniger als 24 Stunden vorher absagen oder zu einem vereinbarten Termin nicht erscheinen, berechnen wir die Behandlungsgebühr zu 100 %.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass bei verspätetem Erscheinen zu einem Termin die Behandlungsdauer entsprechend verkürzt werden muss. Ihre Behandlung wird zur geplanten Uhrzeit enden, damit der nächste Gast nicht warten muss. Verrechnet wird der volle Preis.

### **Preise**

Alle Preise sind inklusive MwSt.

Preisänderungen bleiben vorbehalten.