

## Philosophie culinaire de Bad Horn

Avec notre cuisine diversifiée et du marché, nous vous donnons la possibilité d'apprécier un art culinaire créatif, végétarien mais également classique.

### Petit-déjeuner

Lundi au vendredi 6 :30 – 10 :00h  
Samedi/dimanche 6 :30 – 10 :30h

Un petit-déjeuner suisse sous forme de buffet substantiel vous attend. Rechargez votre esprit de santé et d'énergie pour toute la journée. L'aménagement des tables est individuel, aucune place n'est réservée. Les mets consommés du buffet sont facturés. Notre code vestimentaire pour le petit-déjeuner est casual.

### Petit-déjeuner en chambre

7 :15 – 11 :00h

La liste de commande se trouve dans votre dossier de correspondance. Merci de les accrocher à la porte de votre chambre avant d'aller vous coucher ou de les commander en appelant le 5151. Nous serions heureux de vous servir un petit-déjeuner continental dans la chambre. Tous les extras sont facturés.

### Service de chambre

11 :00 – 21 :45h

Sur demande, nous vous servons des plats de la «Petite carte» également dans votre chambre. Dans votre porte-documents, vous trouverez le code QR pour le menu. Pour commander, veuillez vous adresser à la réception, numéro de téléphone 5151.

Le supplément pour le service de chambre est de CHF 10.

### Nos restaurants

Puisque le nombre de places dans nos restaurants est limité, nous vous recommandons de réserver à l'avance.

Notre code vestimentaire dans toutes les restaurations est le casual chic.

### **«Al Porto» / «Giardino»**

Cuisine méditerranéenne et différentes recommandations du jour.

Déjeuner de 11 :30 à 13 :30h  
Dîner de 18 :00 ou 20 :30h  
«Petite carte» de 11 :00 à 22 :45h

La demi-pension est servie dans l'«Al Porto» et comprend un menu à quatre plats.

### **Restaurant Gastronomique «Wave»**

Profitez d'un rapide menu avec des produits frais et de saison à midi. Menu gastronomique le soir.

Les réservations sont possibles entre:

Déjeuner de 12 :00 à 13 :00h  
Dîner de 18 :30 à 20 :15h

Les mardis, mercredis et le jeudi après-midi seront des jours de repos.

### Nos bars

#### **«Lobby Bar»**

Le bar confortable au rez-de-chaussée avec cheminée et terrasse confortable

Tous les jours de 10 :00 à 24:00h

#### **«Faro Bar»**

Bar d'ambiance avec un ciel étoilé.  
Permis de fumer.

Dimanche au jeudi 17 :00 à 1 :00h  
Vendredi et samedi 17 :00 à 2 :00h

## INFORMATIONS DE A - Z

### A

**Accès au lac** L'espace extérieur avec accès direct au lac est situé dans le spa. L'entrée de l'hôtel depuis le lac ne peut être ouverte qu'avec la carte de la chambre, alors ne l'oubliez pas. L'accès au lac est ouvert aux clients de l'hôtel tous les jours de 7h à 22h et jusqu'à 21h les week-ends et jours fériés.

**Adresse e-mail** Notre adresse e-mail : [info@badhorn.ch](mailto:info@badhorn.ch)

**Arrivée** Check-in garanti à partir de 15h00. L'espace spa est accessible aussi à partir de 15h00 le jour de l'arrivée. Pour le check-in veuillez présenter votre carte d'identité et votre carte de crédit.

### B

**Banque/distributeur** Banque Cantonale de Thurgovie à Horn      Tél. 0848 111 444  
UBS Rorschach      Tél. +41 71 844 41 11

**Bicyclette** Voir sous « vélo »

**Bon** Vous êtes sûrs de faire plaisir avec un bon cadeau de l'hôtel Bad Horn que ce soit comme remerciement, prix de concours ou tout simplement comme une attention toute particulière entre deux.

**Brosse à dents /dentifrice** Totalement oublié ? Des coffrets dentaires sont disponibles à la réception.

### C

**Cartes de crédit** Chez nous, vous pouvez payer votre facture avec toutes les cartes de crédit ou débit usuelles : Maestro, Mastercard, Visa, American Express, Diners, Postcard et Twint

**Cartes postales** sont disponibles de 7 :00h à 23 :00h à notre réception.

**Cas d'urgence** Le médecin urgentiste est joignable au  
Tél. 0900 14 14 14  
Tél. 144 = en cas de danger/ secours  
Tél. 117 = police / sauvetage maritime  
Tél. 118 = sapeurs-pompiers

**Change** Vous pouvez faire changer des devises étrangères (Euro) à notre réception (cours de l'hôtel).

**Changement des draps** Les draps sont changés au moins deux fois par semaine pendant votre séjour. Si vous souhaitez qu'ils soient changés tous les jours, veuillez nous le signaler à la réception.

**Chiens** Les chiens sont en principe autorisés. Pour des raisons d'hygiène, les chiens ne sont pas admis au petit-déjeuner (buffet). Nous facturons un supplément de CHF 25 par nuit et par chien. Veuillez nous informer lors de la réservation d'une table pour le déjeuner ou le dîner si vous amenez votre chien.

**Cigarettes/Cigare** Des produits de tabac sont disponibles à la réception. Les fumeurs de cigares se réjouissent du grand choix dans l'humidor du «Faro Bar».

**Clé de chambre** Nous disposons d'un système de fermeture à cartes. Veuillez vous adresser à la réception pour tout problème ou toute question.

Clé de l'établissement	Votre carte de chambre vous permet l'accès également à l'hôtel. Il y a un capteur à droite de l'entrée principale.
Coffre-fort	Chaque chambre dispose d'un coffre-fort. Vous décidez de votre propre code. Le mode d'emploi se trouve dans l'armoire. Veuillez laisser la porte ouverte du coffre-fort à votre départ.
Coffret de rasage	Complètement oublié? Des coffrets de rasage sont disponibles à la réception.
Coiffeur	Absolut Beauty, Horn Tél. +41 71 841 10 02
Coussin	Votre sommeil de qualité et réparateur est important pour nous. Nous proposons un choix d'alternatives d'oreillers et de couettes. Veuillez consulter nos informations sur le "contenu du lit à la carte" et vous adresser à notre réception. Les oreillers suivants sont disponibles sur demande : oreiller Tempur, oreiller en millet, oreiller cervical.
Contrôles des données	Veuillez contrôler le montant de la facture avant de signer et indiquer lisiblement noms et numéro de chambre.
Couvertures/Duvets	Sur demande, nous vous apportons volontiers dans votre chambre des duvets supplémentaires, des couvertures antiallergiques ou en laine. Pour les oreillers spéciaux, vous trouverez plus d'informations dans le menu des oreillers.

## D

Dentiste	Dr. med. dent. Heiko Herzberg, Seestrasse 58, Horn, tél. +41 71 840 04 04
Départ	Nous vous demandons de quitter la chambre au plus tard à 11 :00 heures le jour de votre départ. Vous pouvez laisser vos bagages à la réception. Vous pouvez profiter pleinement de notre espace Spa et bien-être jusqu'à 15 :00 heures également le jour de votre départ. Des armoires vestiaires sont à votre disposition. Veuillez prendre le peignoir de votre chambre.

## E

Equitation	L'écurie Josuran se trouve juste en face de l'hôtel. Téléphone +41 79 610 03 32.
Espace bien-être	Plus de détails à partir de la page 8.

## F

Fitness	Notre centre de fitness est ouvert aux clients de l'hôtel tous les jours de 07h à 22h, les week-ends et les jours fériés jusqu'à 21h. Informations détaillées à la réception du spa, tél. 5100.
Fleurs	La réception se fera un plaisir de prendre votre commande. Si vous souhaitez commander les fleurs vous-même, nous vous recommandons : Blumenhof Christian Schoch                      Tél. +41 71 845 25 25
Fumer	Il est interdit de fumer dans l'ensemble des pièces, restaurants et chambres. Il est possible de fumer sur le balcon de chambre qui en possède un. Il est permis de fumer dans notre « Faro Bar » ainsi que dans tous les espaces extérieurs.

## G

Golf	Terrains de golf dans la région:
	Golfclub Erlen, Erlen                      Tél. +41 71 648 29 30
	Golf Gonten AG, Gonten                      Tél. +41 71 795 40 60
	Ostschweizer Golfclub, Niederbüren      Tél. +41 71 422 18 56
	Golfpark Waldkirch, Waldkirch              Tél. +41 71 434 67 67

## H

Humidor Notre humidor du «Faro Bar» renferme un vaste choix des meilleurs cigares (environ 20 sortes).

## I

Incendie Le plan de votre issue de secours se trouve accroché à la porte de votre chambre.  
- Gardez votre calme  
- Message via la centrale, tél. 5151  
- Prenez la sortie de secours sans utiliser l'ascenseur.  
- Place de rassemblement en cas d'incendie : garage souterrain en face de l'hôtel Bad Horn

Informations Notre équipe de la réception se fera un plaisir de vous renseigner sur des sorties, évènements, correspondances de train et de bateaux, etc.

Internet Notre hôtel dispose Wifi. La connexion est gratuite pour les résidents de l'établissement. Un guide correspondant pour la connexion se trouve à la réception.

## L

Late Check Out L'heure de départ est 11 :00 heures, voir aussi la section « Départ ». Pour un check-out tardif, veuillez contacter la réception. Si la situation des réservations le permet, un check-out tardif est possible jusqu'au 17 :00 heures maximum pour un supplément de CHF 70.00.

Linge de salle de bains Nous changeons tous les jours les serviettes de bain que vous déposez dans la douche ou la baignoire. Sinon, les serviettes de bain sont changées deux fois par semaine lors de votre séjour.

## M

Massages Notre équipe de l'espace spa se tient tous les jours à votre disposition. Veuillez convenir d'un rendez-vous directement à la réception du spa, tél. 5100.

Magazines Certains quotidiens sont à votre disposition dans le hall d'hôtel.

Médecin Médecin traitant : Dr. med. Lukas Moll, Hauptstrasse 67, 9400 Rorschach  
téléphone: +41 71 841 00 22  
Horaires de 08 :00 à 12 :00h et de 14 :00h à 18 :00h (rendez-vous par téléphone).

Minibar Toutes les chambres sont équipées d'un minibar. Lors de votre départ, nous vous prions d'indiquer ce que vous avez consommé depuis la veille avant de payer votre facture.

M.Y. Emily Le bateau à moteur de l'hôtel appelé «Emily», construit dans le style des anciens yachts en bois, est le bijou de notre établissement. Il peut être affrété pour votre évènement et accueille 48 personnes. Veuillez demander les documents détaillés à la réception.

## N

Nettoyage à sec Les vêtements peuvent être déposés à la réception, la durée est d'environ 3 jours / nettoyage express sur demande.

Nettoyeur de chaussures Se trouve au sous-sol du bâtiment principal au niveau des toilettes publiques.

## O

Objets trouvés Notre réception accepte les objets trouvés mais aussi les déclarations de perte.

Oreiller Votre sommeil réparateur est important pour nous. Nous offrons un choix d'alternatives d'oreillers et de couettes. Veuillez noter nos informations sur "Contenu du lit à la carte" et veuillez contacter notre réception. Les oreillers suivants sont disponibles sur demande : oreillers de couchage Tempur, oreillers millet, oreillers de soutien du cou

## P

Page d'accueil Notre page d'accueil se trouve sur [www.badhorn.ch](http://www.badhorn.ch).

Panier-repas Nous vous préparerons avec plaisir un panier-repas. Veuillez-vous présenter à la réception pour passer commande un jour avant / un jour l'avance pour passer votre commande. Si vous devez quitter l'hôtel avant le petit-déjeuner, vous obtiendrez votre panier-repas gratuitement. Sinon, le prix pour un panier-repas est de CHF 18.00 par personne.

Parapluie Veuillez-vous renseigner à la réception.

Peignoir Les peignoirs se trouvent dans votre chambre avec des chaussons éponge. Nous vous prions de les laisser dans votre chambre après votre séjour. Si vous souhaitez profiter encore de l'espace bien-être jusqu'à 15 :00 heures, veuillez prendre le peignoir avec vous pour le spa puis le laisser là.

Petit-déjeuner Le buffet de petit-déjeuner au restaurant vous est ouvert de 06 :30 à 10 :00h et à samedi/dimanche jusqu'à 10 :30h.

Pharmacie La pharmacie la plus proche se trouve à la Seestrasse 113 à Horn.

Piscine Plus de détails dans les informations sur l'espace spa à partir de la page 8.

Places de bateaux Notre port offre de la place pour 6 à 8 bateaux avec un tirant d'eau jusqu'à 2 m (selon le niveau du lac). Si vous êtes client de notre restaurant ou de l'hôtel, mouillage gratuit. Sinon, une taxe portuaire de CHF 25 par navire et par nuit doit être payée. Vous bénéficiez également d'une entrée au spa de jour à prix réduit.

Place de stationnement Nous disposons de places de stationnement (parking) devant la maison et dans le de stationnement garage souterrain avec étage supérieur en face de l'hôtel. Nous prenons la liberté de facturer un forfait de CHF 7.00 par voiture et par nuit pour la place de parking. Le ticket de stationnement peut être validé à la réception. Veuillez comprendre que les places de stationnement ne peuvent pas être réservées.

Poste Entrée et sortie du courrier est une fois par jour à 9 :00 heures environ.

Portable Nous vous prions de bien vouloir éteindre vos portables dans nos restaurants et notre espace spa.

Portier de nuit Notre portier de nuit est responsable de l'établissement à partir de 23 :30 heures. Vous pouvez le joindre par téléphone au numéro 5151.

Produits cosmétiques Vous pouvez réserver des soins très variés dans l'espace spa. Veuillez prendre rendez-vous directement avec la réception du spa, tél. 5100.

## R

**Radio** La liste des programmes se trouve sur la fiche d'informations qui se trouve dans votre chambre. Veuillez observer que, dans la plupart des chambres, la radio est intégrée dans l'appareil de télévision.

**Réception** Nos réceptionnistes se tiennent à votre disposition 06 :30h à 23 :30h. Un portier de nuit est dans l'établissement de 23 :30h à 06 :30h.

**Repassage** En raison des consignes de sécurité incendie, aucun fer à repasser ne peut être mis à disposition pour un usage personnel. Vous pouvez déposer votre linge à repasser à la réception. Prix sur demande.

## S

**Salles de banquet** Nos salles de banquet et de conférence pouvant accueillir jusqu'à 180 personnes se trouvent au rez-de-chaussée. Demandez à la réception la documentation détaillée du banquet

**Salles de séminaire** Vous souhaitez organiser un séminaire ou un atelier avec un air marin inspirant ? Nous nous ferons un plaisir de vous réserver une salle de conférence avec infrastructure et serons heureux de vous aider dans l'organisation de l'événement. Demandez à la réception la documentation détaillée du séminaire.

**Service de couture** Veuillez-vous renseigner à la réception.

**Service de chambre** Nous servons le petit-déjeuner dans votre chambre à partir de 07 :15 jusqu'à 11 :00h. La liste de commande se trouve dans votre nécessaire de correspondance. Voir également « Petit-déjeuner dans la chambre ». Vous pouvez commander de 11 :00h à 22 :45h des plats de notre « Petite carte » que nous vous apportons dans votre chambre. Supplément CHF 10.00.

**Service de nettoyage** La femme de chambre prend vos vêtements qui sont lavés et repassés dans les 48 heures. Supplément pour commande urgente (service 24 heures sur 24): 50 % du prix.

**Service de réveil** Veuillez indiquer à la réception, tél. 5151, l'heure à laquelle vous souhaitez être réveillé par téléphone.

**Social Media** Le Bad Horn Hotel & Spa est également représenté sur Facebook et Instagram. Suivez-nous et recevez régulièrement nos nouvelles.

**Sonnette de nuit** A droite près de l'entrée principale se trouve la sonnerie de nuit. Si vous l'actionnez, le portier de nuit viendra vous ouvrir. La porte d'entrée s'ouvre également avec la carte de votre chambre.

**Spa** Le «Smaragd Spa», notre espace spa et bien-être, se trouve dans le bâtiment sur le côté ouest. Des peignoirs et chaussons éponges sont dans la chambre (dans l'armoire ou sur le lit). Plus de détails dans les informations sur l'espace spa à partir de la page 8.

## T

Taxi	Taxi ABC, Rorschach, tél. +41 71 844 55 55 Sur demande, nous nous ferons un plaisir de vous appeler un taxi.
Téléphone	Votre chambre est équipée d'un téléphone direct. Numéro principal de réception 5151 Spa-Réception 5100 Appel sortant présélection 0 Appel de chambre à chambre 9 + numéro de chambre Numéro d'appel direct à la chambre +41 71 844 5 + numéro de la chambre
Timbres	sont disponibles de 07 :00 à 23 :00h à notre réception.
Transfert	Le transfert de et vers la gare de Horn est gratuit pour nos hôtes entre 08 :00 et 18 :00 heures.
Transport et dépôt	Veillez-vous renseigner à la réception concernant le transport des bagages. des bagages. Vous pouvez bien entendu déposer vos bagages chez nous en cas d'arrivée prématurée ou de départ retardé.
TV	Un programme de télévision actuel se trouve dans votre chambre.

## V

Vélos	Pendant les mois d'été, quatre vélos et quatre vélos électriques sont à la disposition de nos hôtes et peuvent être loués contre paiement. Pour une réservation, veuillez vous adresser à la réception.
Voitures électriques	Dans notre garage souterrain, en face de l'hôtel, vous trouverez deux places de parking avec une station de recharge pour voitures électriques. La charge se fait via une application (eCarUp).

## « Smaragdgrüne Wasserwelt » Espace spa et bien-être

### Horaires :

<b>Réception du spa</b>	Du lundi au vendredi Samedi, dimanche et jours fériés	9 h – 20 h 9 h – 19 h
<b>Piscine couverte et espace fitness</b>	Du lundi au vendredi Samedi, dimanche et jours fériés	07 h – 22 h jusqu'à 21 h
<b>Jacuzzi</b>	Du lundi au vendredi Samedi, dimanche et jours fériés	10 h – 22 h jusqu'à 21 h
<b>Soins</b>	Du lundi au dimanche	jusqu'à 20h
<b>Espace sauna</b> <i>Eté</i> (01.05.-31.10.)	Du lundi au vendredi Samedi, dimanche et jours fériés	14 h – 21 h 30 14 h – 20 h 30
	<b>Sur demande, l'espace peut être ouvert à partir de 10h. Veuillez demander à la réception du spa.</b>	
<i>Hiver</i> (01.11.-30.04.)	Du lundi au vendredi Samedi, dimanche et jours fériés	10 h – 21 h 30 10 h – 20 h 30
<b>Spa pour femmes</b>	Sur demande (15 min. de temps de chauffe)	

### « Temps de mouillage » au Smaragd Spa

Un programme de détente hebdomadaire avec différentes activités comme l'aqua fit, le yoga ou l'infusion dans le sauna finlandais. La réception du spa se tient à votre disposition pour tout renseignement ou réservation.

### Rendez-vous au spa :

Nous serions heureux de convenir personnellement d'un rendez-vous au spa à la réception du spa. Vous pouvez nous joindre également par téléphone avec la ligne directe +41(0)71 844 51 00.

Faites-nous part de vos souhaits, de vos besoins et d'éventuels problèmes de santé : nos professionnels vous aident et vous conseillent dans le choix de vos soins qui vous sont parfaitement adaptés. Si vous souhaitez qu'une personne bien précise s'occupe de vous, veuillez-nous le faire savoir déjà au moment de votre réservation.

### Code vestimentaire :

Des peignoirs et des pantoufles sont disponibles dans les chambres pour nos clients de l'hôtel. Pour des raisons d'hygiène, aucun vêtement n'est porté dans le sauna. Des serviettes et des serviettes de sauna sont disponibles sur demande à la réception du spa, que vous pouvez utiliser comme coussin dans le sauna.



## Équipement dans le spa Smaragd

### **Smaragd-Spa-Réception :**

Pendant les heures d'ouverture, notre réception du spa vous conseillera en détail sur notre vaste programme de bien-être et de beauté ainsi que sur notre club de membres Émeraude. Elle constitue en outre la zone d'enregistrement pour les clients externes et les membres. Avant de réserver un soin, veuillez également vous présenter à temps à la réception du spa : Vous recevrez des instructions et serez pris en charge par votre thérapeute.

### **Espace fitness :**

Trouver la forme ? Garder la forme ? Afin d'accroître ou de maintenir votre niveau d'endurance et de force, diverses machines d'exercices d'endurance, telles que tapis roulant, vélo elliptique et d'appareils de musculation de pointe (Technogym) sont mis à votre disposition!

### **Piscine couverte avec jacuzzi :**

La vue sur le lac de Constance est magnifique en été comme en hiver, la cheminée répand un sentiment de bien-être et l'eau de notre piscine est à 29°, une température agréable en toute saison. Outre un système à remous et des buses de massage vivifiantes, des chaises longues confortables sont disposées tout autour de la piscine afin que vous vous détendiez.

### **Espaces détente et lounge :**

Ces espaces vous permettent de déconnecter et de décompresser après une journée harassante ou après un soin au spa. L'ambiance est calme et des fauteuils de repos confortables invitent au bien-être. Profitez de l'espace de repos avec piscine et de la vue magnifique sur le lac de Constance ou détendez-vous dans l'espace de détente du sauna atténué par la lumière des bougies. Vous pouvez vous ressourcer dans la lounge tranquille avec de l'eau, du thé, des fruits ou des fruits à coque.

### **Plage et terrasse en plein air au bord du lac :**

Profitez de la chaleur du jacuzzi ou détendez-vous sur les chaises longues déjà présentes lorsque l'air du lac est frais et avec une vue exclusive sur le lac de Constance. Prenez l'accès direct au lac pour vous rafraîchir. Veuillez noter qu'il n'y a pas de baignade surveillée et que vous êtes seul responsable de votre personne.

### **Jacuzzi :**

Le bain à remous en plein air a une température agréable de 32 à 35° Celsius. La chaleur agréable et les buses de massage aident à soulager les tensions musculaires, soulagent les articulations, stimulent la circulation et l'irrigation sanguine et peuvent atténuer les douleurs.

Durée du séjour : env. 10 à 15 minutes

### **Sauna finlandais avec projection d'eau :**

Le sauna finlandais est le classique parmi les bains de vapeur. La température se trouve entre 85° et 100° Celsius, l'humidité est de seulement 5-10 %. La chaleur sèche nettoie et détend le corps. L'alternance entre la chaleur, une douche froide et calme sert à la purification et renforce le système immunitaire et circulatoire. Un mécanisme automatique se charge d'arroser régulièrement. Une véritable expérience frénétique !  
Durée : env. 10 à 12 minutes (une à trois fois)

### **Sauna doux :**

Le sauna doux est la version délicate du sauna finlandais et ne sollicite pas fortement le système circulatoire. Dans cette forme composée de sauna et de bain de vapeur la température y est d'env. 60° Celsius et l'humidité de l'air d'env. 40-45%. La combinaison agréable de la douce chaleur et de l'air humide purifie le corps et permet même à des personnes présentant de faibles problèmes circulatoires de profiter pleinement du sauna. La lumière, l'odeur et la musique ont un effet positif sur le système nerveux végétatif.  
Durée : env. 20 à 30 minutes (une à trois fois)

### **Bain de vapeur :**

Notre hammam dans l'espace sauna ainsi que dans l'espace spa séparé réservé aux femmes a une température agréable de 45° Celsius et une humidité de l'air approximative de 100%. La combinaison de la chaleur et de la vapeur d'eau décontracte, nettoie, soigne et apaise le corps. Contrairement au sauna, le hammam offre une forme nettement plus douce de régénération, car l'organisme supporte bien la chaleur plus basse, l'humidité de l'air imprégnée d'huile essentielle est bonne pour les voies respiratoires supérieures et le soin de la peau.  
Durée : env. 15 à 20 minutes (une à plusieurs fois)

### **Douche :**

Diverses douches, telles que des douches de massage, douches forêt tropicale, douches classiques, se trouvent dans l'ensemble de l'espace. Pour des raisons d'hygiène, veuillez-vous doucher avant et après chaque bain, baignade et sauna.

### **Ice corner avec brouillard verglaçant :**

Le brouillard rafraîchissant (15° Celsius) et la glace pillée servent de rafraîchissement après un sauna. Il rétrécit à nouveau les vaisseaux sanguins dilatés et stabilise la circulation sanguine. Après, vous devriez vous reposer et boire beaucoup d'eau. Il n'est pas adapté aux personnes souffrant de troubles cardio-vasculaires, rénaux et de la vessie.  
Durée : 1 à 2 minutes pour le rafraîchissement

### **Bain des pieds :**

Vous pouvez vous faire couler un bain de pieds froid ou chaud dans nos bacs. Les bains alternés permettent de stimuler la circulation sanguine et le métabolisme et de redonner vie aux jambes fatiguées. Une application d'eau chaude accélère la dilatation des vaisseaux sanguins et facilite la transpiration dans le sauna.  
Durée : env. 3 à 5 minutes assis, hauteur de l'eau au niveau des chevilles

### **Thermes d'eau salée Himalaya :**

L'agréable chaleur rayonnante de 30 degrés de la roche saline provenant de l'Himalaya a un effet positif sur les voies respiratoires, la peau et le système immunitaire, à l'instar de l'air marin. La chaleur qui se dégage des parois de la roche saline inonde le corps sans solliciter la circulation sanguine. La douce lumière est idéale pour se détendre.

Durée : jusqu'à 30 minutes

### **Hamman :**

Notre hammam se décline en deux équipements : une pierre centrale chaude et le rhasoul – un hammam de 45° Celsius env. avec une humidité de 60%, une lumière teintée et une douche à effet pluie. Le secret se cache dans l'interaction entre l'eau, le feu, la terre et l'air parfumé. Cette combinaison est très bonne pour la peau, les cheveux, les voies respiratoires et l'élimination.

Durée : 10 à 15 minutes dans le rhasoul, illimitée sur la pierre centrale chaude

### **Solarium :**

En hiver notamment, un petit "bain de soleil" permet non seulement d'obtenir un beau bronzage, mais aussi de se sentir bien dans sa tête et dans son corps.

Ou bien vous en profitez pour préparer vos prochaines vacances. Bien entendu, les mêmes règles s'appliquent au soleil artificiel qu'aux rayons naturels : N'exposez votre peau aux rayons UV qu'avec modération. La durée de l'exposition dépend du type de peau ! Les jetons pour le solarium sont disponibles à la réception du spa. 10 minutes coûtent 10.00 CHF.

## Environs

### Programme-cadre et activités

Voici quelques suggestions pour l'organisation de votre séjour. Plus de détails, tels que les heures d'ouverture, horaires, itinéraires, etc., à la réception.

### Excursions / visites

#### Appenzell

Le village Appenzell et ses environs valent le détour et offrent beaucoup d'authenticité restée intacte.

#### Fromagerie d'Appenzell à Stein/AR

Visite de la production de fromage avec diaporama à la fin. Restaurant agréable avec possibilité de déguster du fromage.

#### Säntis / Hoher Kasten / Ebenalp

La vue des sommets des Alpes de Suisse orientale est époustouflante. Beaucoup d'excursions sont possibles à pied ou tout simplement en téléphérique.

#### Ville de St. Gall

A ne pas manquer absolument la cathédrale avec la célèbre bibliothèque du domaine collégial (patrimoine mondial de l'UNESCO) et les plaisantes virées shopping dans la magnifique vieille ville. Différents musées (historique, d'histoire naturelle, du textile, etc.) attendent votre visite.

#### Constance / Lindau / Bregenz

De belles villes sur les rives du lac de Constance invitant à la flânerie et une excursion en bateau, en train ou dans sa propre voiture.

#### Ile de Mainau

La célèbre île aux fleurs à proximité de Constance mérite une visite du printemps à l'automne!

#### Château d'Arenenberg am Untersee

Le musée Napoléon «Napoleonmuseum» et le magnifique jardin sont à voir absolument.

#### Kartause Ittingen

L'ancienne Chartreuse abrite aujourd'hui un hôtel, un centre de séminaires, un magasin de l'abbaye, des jardins, un domaine et un musée. Une destination qui en vaut vraiment la peine!

#### Château de Hagenwil

Château d'eau pittoresque à proximité d'Amriswil

#### Musée de la forteresse de Haldsberg

L'ouvrage d'artillerie est sensationnel. Ancien composant de l'ancienne fortification de la vallée du Rhin, il incarne de manière très expressive comment la Suisse s'est défendue efficacement.

#### Musée de l'aviation d'Altenrhein

Une vraie sensation! Ce musée unique en ce genre en Europe expose des objets qui sont toujours plus ou moins pilotés régulièrement. Les visiteurs peuvent toucher les machines exposées, pour certaines prendre place dans leur cockpit et même voler sur demande.

#### Navigation sur le lac de Constance

Les bateaux en service circulent de mai à octobre. Visite de l'île Mainau ou découverte de Lindau, en partie aussi avec le train. Les traversées en ferry entre Romanshorn et Friedrichshafen se font toute l'année. Horaires disponibles à la réception.

#### Musée Zeppelin de Friedrichshafen

Le musée Zeppelin est un lieu vraiment exceptionnel : il regroupe la collection la plus importante et complète au monde sur l'histoire et la technique du Zeppelin.

## Activités spéciales avec les enfants

### **Rheinfall**

Rheinfall et ses environs (avec parc d'aventure) offrent des moments forts même aux enfants.

### **Aquapark Sântispark**

Un paradis pour les petits et les grands, avec piscines intérieure et extérieure, toboggans aquatiques, etc.

## Activités sportives :

### **Golf**

5 terrains de golf dans les environs : Erlen, Waldkirch, Niederbühren, Gonten et Grabs

### **Inline skating**

La région autour du lac de Constance est aussi désignée comme l'Eldorado pour skater.

### **Excursion en bateau à moteur**

Il est possible de louer des bateaux derrière le Kornhaushafen à Rorschach. 25 pédalos et 6 bateaux à moteur sont à disposition.

### **Vélo**

Bienvenue dans le pays du vélo ! La piste cyclable du lac de Constance est l'une des pistes cyclables les plus connues d'Europe. Mais également l'arrière-pays thurgovien et les Préalpes de Suisse orientale offrent de nombreuses routes de niveaux de difficulté très différents.

### **Equitation**

L'écurie Josuran de Horn se trouve directement en face de l'hôtel.

### **Patin à glace / Curling**

Les installations de sport sur glace et la halle de curling Lerchenfeld à St. Gall sont ouvertes d'octobre à avril.

### **Natation**

Vous avez un accès direct au lac en sortant de l'espace spa et bien-être.

### **Sea Life à Constance**

Envie d'une plongée dans l'océan sans se mouiller ? Vous pourrez admirer ici en exclusivité des hippocampes filigranes, d'élégantes raies, des requins tropicaux et des manchots papous enjoués. Et vous apprendrez plein de choses étonnantes sur les fonds marins de notre planète.

### **Connyland à Lipperswil**

Une excursion d'une journée à ne pas manquer !

### **Voile**

Crazy Lobster Sailing GmbH est une école de voile et bateau à moteur à Horn.

### **Escalade sportive**

En fonction de la météo, vous pouvez tester vos propres limites sur la nouvelle installation du centre d'escalade de St. Gall.

### **Surf**

Le Windsurf Center Staat se trouve à Staat, environ 6 km en dehors de Horn.

### **Stand up paddle**

Il est facile à apprendre et combine un facteur de plaisir énorme avec tous les avantages d'un entraînement efficace de tout le corps. Stand-Up-Paddle Arbon Tél. 071 508 06 26

### **Tennis**

A Tübach (3 minutes en voiture) : 6 terrains d'entraînement extérieurs en sable, courts de tennis pour enfants, mur d'entraînement, halle de tennis moderne avec 5 places de schöpp-slide.

### **Parcours vita**

Le Parcours vita le plus proche se trouve à Goldach dans le Goldachtobel romantique.

### **Randonnées**

Les rives du lac de Constance, le pays d'Appenzell tout près et la Thurgovie invitent à de courtes ou longues randonnées simples ou en haute montagne.

### **Ski nautique**

Au Wasserskiclub Hydrell Romanshorn, des hôtes peuvent aussi faire du ski nautique ou du wakeboard.

# Mesures anti incendies

## Comportement en cas d'incendie

Le comportement correct à adopter en cas d'incendie est décisif pour la protection de personnes et de biens. Trop souvent les sapeurs-pompiers sont alarmés seulement après une tentative manquée d'éteindre le feu faisant perdre ainsi un temps précieux.

La maxime **alarmer – sauver – éteindre** est maîtresse en cas d'incendie !

Réagir de manière posée et réfléchie, éviter de paniquer.

### **A L A R M E R**

- I Alarmer tout d'abord les pompiers : n° de tél. 118  
(indiquer le lieu, la rue et l'incident ainsi que le nom et l'adresse de l'appelant)
- I Informer immédiatement les personnes en danger et la centrale de l'établissement au n° 5151

### **S A U V E R**

- I Sauver les personnes et animaux (envelopper les personnes dont les vêtements brûlent avec une couverture ou un manteau et les faire rouler sur le sol)
- I Fermer les portes et fenêtres (prévention pour que l'incendie ne se propage pas)
- I S'éloigner du lieu de l'incendie par des voies de secours (sorties, escaliers, issues de secours), ne pas utiliser d'ascenseurs
- I Si les escaliers et corridors sont enfumés, rester dans la chambre, calfeutrer les portes et attendre les sapeurs-pompiers derrière la fenêtre fermée

### **E T E I N D R E**

- I Lutter contre l'incendie avec les moyens présents (extincteur d'incendie, hydrantes intérieurs)
- I Recouvrir d'un linge humide de l'huile ou de la graisse en feu
- I Retirer et couper immédiatement la fiche d'appareils électriques en feu
- I Indiquer le chemin aux sapeurs-pompiers à leur arrivée

Demandez-vous déjà maintenant comment vous vous comporteriez face à un incendie – le mieux est encore de prévenir tout incendie.