

## 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 6h30 – 10h  
Samedi/dimanche 6h30 – 10h30

Un petit-déjeuner suisse sous forme de buffet substantiel vous attend. Faites le plein de vitamines et d'entrain pour toute la journée.

L'aménagement des tables est individuel, aucune place n'est réservée. Les mets consommés du buffet sont facturés.

### Petit-déjeuner dans la chambre

07h15 – 11h

La liste de commande se trouve dans votre nécessaire de correspondance. Veuillez l'accrocher à la porte de la chambre donnant sur l'extérieur avant d'aller vous coucher ou commander par téléphone au 5151. Nous serions heureux de vous servir un petit-déjeuner continental dans la chambre. Tous les extras sont facturés.

### Service de chambre

11h – 22h45

Sur demande, nous vous servons des plats de la «Petite carte» également dans votre chambre. Veuillez vous annoncer à la réception, tél. 5151, et nous vous apporterons la carte.  
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.

«Al Porto» / «Giardino»

Cuisine méditerranéenne et différentes recommandations du jour.

Déjeuner	de 12h à 13h30
Dîner	de 18h à 21h
«Petite carte»	de 11h à 22h

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

Fine Dining Restaurant «Wave»

Produits frais et de saison.

Déjeuner	de 12h à 13h
Dîner	de 18h30 à 20h30

Les mardis et mercredis seront des jours de repos.

### Nos bars

«Lobby Bar»

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

Tous les jours	de 10h à 23h
----------------	--------------

«Faro Bar»

Bar agréable avec phare et ciel étoilé.  
Permis de fumer.

Ouvert à partir de 15h

## INFORMATIONS DE A - Z

### A

Accès au lac	Le Spa comprend l'espace extérieur avec accès direct au lac. L'entrée à l'hôtel en venant du lac ne peut être ouvert qu'avec la clé de la chambre, ne l'oubliez donc pas.
Adresse e-mail	Notre adresse e-mail: info@badhorn.ch
Arrivée	A partir de 15 h les chambres sont prêt à être occupé.

### B

Banque/distributeur	Thurgauer Kantonalbank Horn UBS Rorschach	Tél. 0848 111 444 Tél. +41 71 844 41 11
Bars	«Faro-Bar» au premier étage, «Sea Lounge» au rez-de-chaussée. Plus de détails dans les informations sur les restaurants à la page 28.	
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 usuelles : Maestro, Mastercard, Visa, American Express, Diners, Bonus Card, Postcard.	
Cartes postales	sont disponibles de 7h à 23h à notre réception.	
Cas d'urgence	Le médecin urgentiste est joignable au Tél. 0900 14 14 14 Tél. 144 = en cas de danger de mort / secours Tél. 117 = police / sauvetage maritime Tél. 118 = sapeurs-pompiers	
Change	Vous pouvez faire changer des devises étrangères (Euro) à notre réception (cours à 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	Nos restaurants et chambres d'hôtel sont généralement ouverts aux chiens, excepté la salle du petit-déjeuner (buffet ouvert). Nous facturons une taxe de CHF 20 par nuit et chien.	
Cigarettes/Cigare	Des produits de tabac sont disponibles à la réception. Les fumeurs de cigares se réjouissent du grand choix dans le 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	Si vous avez besoin d'un coussin de nuque spécial, d'un oreiller supplémentaire ou si vous êtes allergique aux plumes ou au duvet. N'hésitez pas à en parler à la réception.	
Contrôles des données	Veuillez contrôler le montant de la facture avant de signer et indiquer lisiblement noms et numéro de chambre.	
Couvertures/Duvets	Nous nous ferons un plaisir de vous apporter dans votre chambre des duvets supplémentaires, des couvertures antiallergie et en laine.	

## D

Dentiste	Dr. med. dent. Heiko Herzberg, Seestrasse 58, Horn, tél. +41 71 840 04 04	
Départ	Nous vous prions de laisser la chambre au plus tard à 11 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 15h 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 35.	
------------------	---	--

## 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 les environs:	
	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  
- Empruntez l'issu de secours sans 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 du réseau LAN sans fil. La connexion est gratuite pour les hôtes de l'établissement. Un guide correspondant pour la connexion se trouve à la réception.

## K/L

LAN sans fil Notre hôtel dispose du réseau LAN sans fil. La connexion est gratuite pour les hôtes de l'établissement. Un guide correspondant pour la connexion se trouve à la réception

Late Check Out L'heure du check out est 11 heures, voir aussi 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 heures maximum pour un supplément de CHF 50.

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 restaurant. Des quotidiens peuvent être achetés à la réception.

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

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

M.Y. Emily Le bateau à moteur de l'hôtel «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 54 personnes. Veuillez demander les documents détaillés à la réception.

## N

Nettoyage à sec Les vêtements peuvent être remis à la réception, durée 3 jours environ/ 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** Vous avez besoin d'un oreiller spécial cervicales ou d'un oreiller supplémentaire, ou êtes allergique aux plumes et au duvet? Dans ce cas, n'hésitez pas à consulter notre menu d'oreillers et à vous adresser à la réception de notre hôtel.

## 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. 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 par personne.

**Parapluie** Veuillez vous renseigner à la réception.

**Peignoir** Les peignoirs se trouvent sur le lit ou dans l'armoire de 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 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 06h30 à 10h et à samedi/dimanche jusqu'à 10h30. Plus de détails à la page 28.

**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 35.

**Place de stationnement** Nous disposons de places de stationnement devant la maison et dans le garage souterrain avec terrasse en face de l'hôtel. Nous prenons la liberté de facturer un forfait de CHF 5 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 heures environ.

**Port** Notre port offre de 6 jusqu'à 8 places de bateau d'une profondeur de 2 m maximum (selon le niveau du lac). Ancrez gratuitement si vous êtes clients d'un de nos restaurant ou de l'hôtel. Sinon la taxe portuaire s'élève à CHF 20 par bateau et par nuit.

**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 minuit. 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 06h30 à 23h30. Un portier de nuit est dans l'établissement de 23h30 à 06h30.

**Repassage** Vous pouvez laisser votre linge à repasser à la réception. Prix sur demande.

Restaurants	Plus d'informations à ce sujet sur la page 28.										
<b>S</b>											
Salles de banquet	Des salles de banquet et de conférence pour jusqu'à 180 personnes se trouvent au rez-de-chaussée.										
Salles de séminaire	Vous souhaitez organiser un séminaire ou un atelier de travail avec une brise marine inspiratrice ? Nous nous ferons un plaisir de vous réserver une salle de réunion avec infrastructures, et de vous conseiller pour l'organisation de l'évènement.										
Sea Lounge	Notre apéro bar directement au bord de l'eau. Plus d'informations à la page 28.										
Service de couture	Veuillez vous renseigner à la réception.										
Service de chambre	Nous servons le petit-déjeuner dans votre chambre à partir de 07h15 jusqu'à 11h. La liste de commande se trouve dans votre nécessaire de correspondance. Voir également Petit-déjeuner dans la chambre, page 28. Vous pouvez commander de 11h à 22h45 des plats de notre «Petite carte» que nous vous apportons dans votre chambre. Supplément par personne CHF 10. Plus de détails à la page 28.										
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 35.										
Surf	Surf Center Staad, téléphone +41 71 855 33 22										
<b>T</b>											
Taxi	Taxi Bereiter, 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. <table> <tr> <td>Numéro principal de réception</td> <td>5151</td> </tr> <tr> <td>Spa-Réception</td> <td>5100</td> </tr> <tr> <td>Appel sortant</td> <td>présélection 0</td> </tr> <tr> <td>Appel de chambre à chambre</td> <td>9 + numéro de chambre</td> </tr> <tr> <td>Numéro d'appel direct vers la chambre</td> <td>+41 71 844 5 + numéro de la chambre</td> </tr> </table>	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 vers la chambre	+41 71 844 5 + numéro de la chambre
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 vers la chambre	+41 71 844 5 + numéro de la chambre										
Timbres	sont disponibles de 07h à 23h à notre réception.										
Transfert	Le transfert de et vers la gare de Horn est gratuit pour nos hôtes entre 08 et 18 heures.										

Transport et dépôt  
des bagages

Veillez vous renseigner à la réception concernant le transport 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/W/Z**

Vélos

Pendant les mois d'été, quatre vélos appartenant à l'hôtel peuvent être loués. La location à la  
journée coûte CHF 40 et à la demi-journée CHF 20.

Voitures électriques

Vous trouverez deux places de stationnement équipées d'une borne de recharge pour les  
voitures électriques dans notre parking souterrain face à l'hôtel. Vous obtiendrez la carte pour  
déverrouiller la borne de recharge à la réception en face de la consigne. Nous facturerons CHF 5  
par chargement.

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

### Horaires :

<b>Réception du spa</b>	Du lundi au vendredi Samedi, dimanche et jours fériés	09h – 22h 09h – 21h
<b>Piscine couverte et espace fitness</b>	Du lundi au vendredi Samedi, dimanche et jours fériés	09h – 22h jusqu'à 21h
	La piscine couverte et l'espace fitness sont ouverts aux clients de l'hôtel	à partir de 07h
<b>Soins</b>	Du lundi au dimanche	jusqu'à 20h
<b>Espace sauna Eté (01.05.-31.10.)</b>	Du lundi au vendredi Samedi, dimanche et jours fériés	16h – 21h30 16h – 20h30
	par mauvais temps	à partir de 14h
	<b>Sur demande, l'espace peut être ouvert à partir de 10h. Veuillez demander à la réception du spa.</b>	
<b>Hiver (01.11.-30.04.)</b>	Du lundi au vendredi Samedi, dimanche et jours fériés	10h – 21h30 10h – 20h30
<b>Spa pour femmes</b>	Sur demande (15 min. de temps de chauffe)	

### 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 chaussons de bains sont mis à disposition des clients de l'hôtel dans leur chambre.  
Pour des raisons d'hygiène, aucun vêtement n'est porté dans le sauna. Des serviettes se trouvent dans tout l'espace sauna que vous pouvez porter dans le sauna.



## Equipement dans le spa Smaragd

### **Smaragd-Spa-Réception :**

Notre équipe à la réception du spa vous conseille en détail de 09 à 21 heures sur notre programme varié de bien-être et de beauté ainsi que sur notre Smaragd Member Club. Par ailleurs, elle s'occupe de l'espace check-in pour les membres et les clients extérieurs. Veuillez vous annoncer à temps à la réception du spa même si votre soin a été réservé : vous y serez informé et 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 vélo, et d'appareils de musculation de pointe (Technogym) sont mis à votre disposition !

### **Piscine couverte avec installation à remous :**

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 jacuzzi en plein air est à une température agréable comprise entre 35 et 32° Celsius. La chaleur agréable et les buses de massage sont une aide lors de tensions musculaires, soulagent les articulations, stimulent le métabolisme ainsi que la circulation sanguine et peuvent apaiser des douleurs.

Durée : 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 hamman se décline en deux équipements : une pierre centrale chaude et le rhassoul – un hamman 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 rhassoul, illimitée sur la pierre centrale chaude

**Solarium :**

C'est bien en hiver qu'un petit «bain de soleil» est indiqué non seulement pour prendre de belles couleurs mais également pour le bien-être physique et mental.

Ou alors vous l'utilisez pour vous préparer à vos prochaines vacances. Bien entendu, la règle pour le soleil artificiel est la même que pour les rayons naturels du soleil : exposez raisonnablement votre peau aux UV. La durée d'exposition dépend du type de peau ! Les pièces pour le solarium sont disponibles à la réception du spa.

# 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 Hedsberg

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 Säntispark**

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.

### **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.

#### ALARMER

▮ 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)

▮ Informer immédiatement les personnes en danger et la centrale de l'établissement au n° 5151



#### SAUVER

▮ 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)

▮ Fermer les portes et fenêtres (prévention pour que l'incendie ne se propage pas)

▮ S'éloigner du lieu de l'incendie par des voies de secours (sorties, escaliers, issues de secours), ne pas utiliser d'ascenseurs



▮ Si les escaliers et corridors sont enfumés, rester dans la chambre, calfeutrer les portes et attendre les sapeurs-pompiers derrière la fenêtre fermée



#### ETEINDRE

▮ Lutter contre l'incendie avec les moyens présents (extincteur d'incendie, hydrantes intérieurs)

▮ Recouvrir d'un linge humide de l'huile ou de la graisse en feu

▮ Retirer et couper immédiatement la fiche d'appareils électriques en feu

▮ Indiquer le chemin aux sapeurs-pompiers à leur arrivée

