

POOLS & SAUNA

RESPONSABILE: HENRIKE GRAIF

*Giovedì "in rosa"
saune riservate
al pubblico femminile*

Ventaglio d'esperienze in acqua

*Venticinque piscine
e saune di tutti i tipi*

Pools & sauna, ovvero esperienze acquatiche di ogni genere coniugate al "bollente" relax della sauna. 25 piscine offrono la possibilità di vivere l'acqua come meglio si vuole e si crede, dalla piscina fitness alla vasca con idromassaggio, dal bagno con acqua sorgiva fino ai whirlpool tonificanti, dalle piscine con acqua salina e musica subacquea e alle vasche con acqua calda e fredda. La forza acquatica può essere messa alla prova nella piscina esterna dove l'acqua scorre controcorrente. Ancora, è possibile scoprire concretamente il "fluido" passaggio tra interno ed esterno della vasca principale. Insomma la terra promessa per chi nel trasparente elemento naturale si sente a suo agio, in un contesto inimitabile reso tale dalla trasparenza del cubo di vetro di Terme Merano che permette alla vista di spaziare liberamente sulla quinta di Merano, capace di unire il carattere alpino a quello mediterraneo. Nel settore all'aperto si trovano whirlpool, un percorso termale con vasche Kneipp, un bagno sorgivo, vasche con acqua fredda e calda ed inoltre una grande piscina sportiva, che confluisce nel laghetto delle ninfee.

Quanto ai benefici della sauna, del benessere e del relax che è in grado di regalare, sono noti a tutti. A disposizione degli ospiti, come in generale per tutti i reparti di Terme Merano, tantissime opportunità in un ambiente dove re-

gna sovrano il legno scuro: sauna "classica" finlandese (aria calda e secca, 90-100 gradi), sanarium (biosauna: 55% di umidità dell'aria, 60 gradi), caldarium (elevata umidità dell'aria con vapore di erbe e fiori), bagno di fieno (40-42 gradi), bagno turco (100% di umidità, 40-48 gradi). Sauna finlandese e bagno a vapore - nonché sale di riposo - sono

anche disponibili nel parco. E dopo aver scaldato e purificato a dovere il corpo, per far scendere la temperatura - oltre la possibilità di passeggiare all'esterno - ci si può immergere nelle vasche di acqua fredda o entrare nella sala delle neve, dove grazie a candidi fiocchi si viene trasportati in un atmosfera da ghiacciaio.



La responsabile Henrike Graif



IL SETTORE IN CIFRE

Complessivamente si contano 25 piscine a Terme Merano. 13 sono coperte: la piscina principale (34°C), la piscina con acqua salina (35°C), piscina calda e piscine fredde (37°C-18°C), piscina con idromassaggio (37°C), piscina per gli esercizi e per il fitness (33-34°C), piscina per i bambini (32°C), whirlpools (37°C). Le restanti 12 vasche si trovano all'aperto: piscina sportiva (riscaldamento solare, 24°C), piscina per non nuotatori (24°C), piscina per bambini (solare, 26°C), whirlpools (37°C), percorso Kneipp (18°C), bagno sorgivo (34°C), piscina a nuoto controcorrente (34°C), piscine fredde e piscina calda.

Orari. Le saune sono aperte tutti i giorni dalle 13 alle 22, sabato e domenica l'apertura è anticipata alle ore 9.

Giovedì rosa. Il giovedì le saune saranno riservate al pubblico femminile con l'orario consueto dalle 13 alle 22. Negli altri giorni l'affluenza sarà mista. Accappatoi e asciugamani possono essere anche noleggiati, oppure acquistati presso il Terme Shop.

LE OFFERTE NEL DETTAGLIO/3

Pacchetti "assaggio" a prezzi di lancio e giornalieri esclusivi

Numerose combinazioni per andare incontro alle differenti esigenze degli ospiti

PACCHETTI "ASSAGGIO" TERME MERANO

Pacchetto di prova Terme Merano Wave Dream - Bagno azzurro da sogno (20 min), massaggio rilassante con estratti alle erbe (45 min), ingresso alle Terme (4 h): pacchetto proposto a 81,50 euro, prezzo di lancio 59 euro.

Giornata dell'uva meranese. Peeling ai vinaccioli (20 min), bagno all'olio di vinaccioli in tinozza e un bicchiere di succo d'uva o infuso di fiori di vite (20 min.), massaggio all'olio aromatico con olio di vinaccioli spremuti a freddo (45 min.), ingresso alle Terme (4 h): pacchetto proposto a 131,50 euro, prezzo di lancio 99 euro.

Pacchetto alla mela. Peeling alla mela (20 min), impacco d'argilla alla mela e miele (20 min), massaggio alla crema aromatica con essenze di mele altoatesine (45 min), bagno alle essenze di mela in tinozza con succo di mela fresco o infuso alla mela venostana (20 min), trattamento viso con i principi attivi della mela (50 min), ingresso alle Terme (4 h): pacchetto proposto a 195,50 euro, prezzo di lancio 139 euro.

Bellezza meranese. Peeling al siero di latte con sale (20 min), bagno di malga - idromassaggio al siero di latte - con un bicchiere di siero di latte (20 min), massaggio crema al siero di latte (45 min), massaggio viso al siero di latte (20 min), ingresso alle Terme (4 h): pacchetto proposto a 122,50 euro, prezzo di lancio 89 euro.

Bodyguard - Pacchetto invernale. Consulenza medica - fitoterapica (60 min), peeling alle erbe (20 min), bagno al pino con una tazza di tè alle erbe contro il raffreddore (20 min), massaggio rilassante all'olio d'oliva caldo (45 min), bagno altoatesino nella lana di pecora (20 min), maschera viso calmante (20 min), ingresso alle Terme (4h) & sauna: pacchetto proposto a 234 euro, prezzo di lancio 169 euro.

Pacchetto di Sissi. Peeling al siero di latte (20 min), bagno di Sissi velluto e seta (20 min), massaggio con melissa al limone (45 min), trattamento al viso con siero di latte ed estratto di vinaccioli (50 min), ingresso alle Terme (4 h): pacchetto proposto a 167 euro, prezzo di lancio 119 euro. **Per lui un giorno da principe.** Massaggio con sale delle Odle (20 min), bagno al ginepro (20 min), bagno altoatesino (sabbatura) con drink delle Odle (20 min), test fitness e consulenza (50 min), ingresso alle Terme (4 h) & Sauna: pacchetto proposto a 155 euro, prezzo di lancio di 118 euro.

Giornate meranesi per purificarsi (3 giorni). 1° giorno: visita medica secondo i principi delle terapie naturali (60 min), peeling al siero di latte (20 min), bagno al siero di latte (con bibita a base di frutta e siero di latte) (20 min), impacco al siero di latte (20 min), trattamento di riflessologia piantare (45 min), ingresso alle Terme (4 h) & sauna &



fitness. 2° giorno: bagno ai fiori di tarassaco (con una tazza di infuso purificante) (20 min), linfodrenaggio (50 min), pulizia del viso (55 min), ingresso alle Terme (4 h) & sauna & fitness. 3° giorno: bagno esudativo alle erbe (20 min), massaggio all'olio aromatico della vai d'Ultimo (45 min), bagno di fieno di montagna (20 min), ingresso alle Terme (4 h) & sauna & fitness. pacchetto proposto a 516 euro, prezzo di lancio di 365 euro.

PACCHETTI GIORNALIERI ESCLUSIVI

Pacchetto all'acqua del Passirio. Bagno in acqua salina (20 min), massaggio con spazzola e sapone (20 min), trattamento Hydrojet (20 min), bagno altoatesino (sabbatura) con drink delle Odle (20 min): prezzo totale 79 euro.

Pacchetto viso e corpo. Massaggio con sapone di mela e spazzola (20 min), idromassaggio alla mela (20 min), trattamento al viso DMS (50 min), impacco benessere DMS all'olio di jojoba (20 min): prezzo totale 118 euro. **Pacchetto Slim Line.** Visita medica con consulenza nutrizionale (60 min), peeling per il corpo (15 min), bagno in acqua salina (20 min), impacco alle alghe (20 min), massaggio drenante a tutto il corpo con olio di ginepro (45 min), linfodrenaggio al viso (20 min), Wave Dream - bagno azzurro da sogno (20 min), ginnastica in acqua (20 min), test fitness e consulenza (60 min): prezzo totale 269 euro.

Pacchetto fisioterapico. Visita fisioterapica con scheda esercizi motori (50 min), applicazione di fango (20 min), massaggio fisioterapico (45 min), ginnastica in acqua in gruppo (20 min): prezzo totale 109 euro.

Pacchetto imperiale - per 2 persone. Impacco per il corpo DMS con olio di albicocca (20 min), bagno di Sissi al siero di latte con drink per 2 (45 min), massaggio con vinaccioli (45 min), trattamento al viso DMS (20 min): Prezzo totale 139 euro per 2 persone.

Pacchetto 5 sensi. Wave Dream - Bagno azzurro da sogno (20 min), trattamento Shiatsu (50 min), bagno altoatesino (sabbatura) con drink delle Odle (30 min.): prezzo totale 89 euro.

BEAUTY

Colorazione sopracciglia (15 minuti, 10 euro). Colorazione ciglia (20 minuti, 15 euro). Colorazione sopracciglia e ciglia (25 minuti, 20 euro). Regolazione delle sopracciglia (15 minuti, 12 euro). Pedicure con massaggio al piede (55 minuti, 32 euro). Manicure (50 minuti, 28 euro). Manicure con impacchi alle mani (60 minuti, 38 euro). Laccatura unghie (10 minuti, 7 euro). French manicure (15 minuti, 10 euro). Make-up con consulenza (40 minuti, 35 euro).

DEPILAZIONE

Intera (Gambe, inguine, ascelle) (45 euro). Gambe (30-34 euro). Gambe e inguine (35-40 euro). Inguine o ascelle (12-15 euro). Inguine e ascelle (22-25 euro). Mezza gamba (25 euro). Mezza gamba e inguine (33 euro). Mezza gamba, inguine e ascelle (40 euro). Braccia (18-22 euro). Schiena (25 euro). Petto (25 euro). Labbro superiore (9 euro).



BISTRO & GASTRONOMIA

Ricette sane e leggere in salute anche a tavola

Salute e benessere non possono prescindere da una corretta condotta a tavola. Trattamenti, sedute terapeutiche, saune e attività fisica contribuiscono a tenersi in forma ed eventualmente a smaltire gli eccessi di un pantagruelico pasto; ma se vero è che prevenire è meglio che curare, allora nutrirsi in modo adeguato consente di sentirsi in forma.

Nell'«operazione Terme» nulla è lasciato al caso, tutto il progetto ruota attorno al concetto di benessere a trecentosessanta gradi. Ecco che allora anche alla cucina e più in generale all'alimentazione sono stati dedicati spazi, materiali ma anche di contenuti: vale a dire, una linea di proposte che sposano la filosofia del benessere e della naturalezza.

Entriamo quindi nel dettaglio del settore Bistro - Gastronomia di Terme Merano (Walter Bramezza ne è il responsabile) in grado di coniugare sapori e leggerezza. Il bistro nel settore termale conta in tutto 160 posti a sedere tra interno ed esterno. Al chiosco possono invece prendere posto una trentina di ospiti. A cielo aperto, in quella che è divenuta la piazza più grande della città e l'unica dalla quale si può godere un panorama verso meridione lungo la valle dell'Adige, è situato il caffè

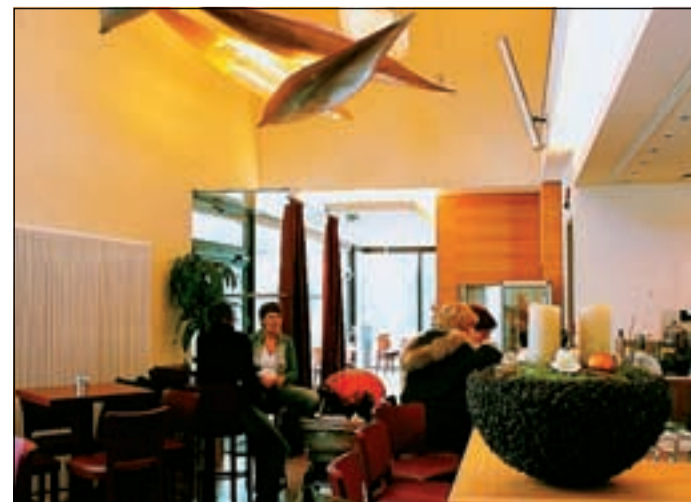


Walter Bramezza

di Piazza Terme. Ai suoi tavolini c'è spazio per centoventi persone sedute.

Come in tutta la struttura, la volontà è quella di coccolare gli ospiti: in questo caso, attraverso la proposta di ricette sane e leggere della cucina vitale. Per rimanere sempre in linea con uno dei capisaldi della filosofia del centro, saranno utilizzati freschi ingredienti altoatesini: prodotto finale, preparazioni che ne conservano le caratteristiche e combinazioni raffinate garantiscono un piacere culinario a tutto tondo.

Inoltre, dalla primavera 2006 entrerà in funzione il ristorante dello Steigenberger Hotel Terme Merano con show kitchen.



Un particolare del bistrò a fianco dell'ingresso