

KNAPPENORDNUNG

- ✦ Kinder unter 16 Jahren haben keinen Zutritt zum Saunabereich. Zutritt zum Salzsee; Kinder in Begleitung der Eltern von 11-14 Uhr, anschließend nur für Erwachsene.
- ✦ Die gesamte Saunalandschaft ist eine Nacktzone! Das heißt für Sie: keine Badehose, keine Badekleider im Saunabereich.
- ✦ Der Salzsee im Freien ist ein Textilbadebereich.
- ✦ In unserer Textilsauna im Erdgeschoss können Sie das Saunabaden in Badebekleidung genießen.
- ✦ Vor jedem Bad und Saunabesuch bitte duschen.
- ✦ HandyFreie Zone im Himmelreich (Relax) & Knappenreich (Sauna)!
- ✦ Himmel- & Knappenreich sind ein Ort der Entspannung. Wir bitten Sie deshalb um ein zurückhaltendes, ruhiges Verhalten.
- ✦ Aus Rücksicht gegenüber anderen Gästen dürfen die Ruheliegen während des Saunaganges nicht mit Handtüchern „reserviert“ werden!
- ✦ Bitte benutzen Sie ein ausreichend großes Handtuch, das Sie unter den ganzen Körper legen. Dies gilt für die Liegen im Ruhebereich und die Saunen, damit dort kein Schweiß aufs Holz tropft.

KNAPPENWEISHEITEN

Richtiges Saunieren

- ✦ **Vor dem Saunabesuch immer duschen.** Und das nicht nur aus hygienischen Gründen, denn leicht angewärmte Haut schwitzt schneller. Trocknen Sie sich gut ab, auch so erhöhen Sie den Wärmefluss. Ein großes Saunahandtuch sollte den Kontakt mit dem Holz vermeiden.
- ✦ **Wenn es unangenehm wird: Sofort raus!** Mit einem Saunabad tun Sie etwas Gutes für Körper und Geist. Aber nur dann, wenn man seine Grenzen kennt und respektiert.
- ✦ **Kurz und intensiv anstatt lang und lau** Schwitzen Sie deshalb 8 bis 15 Minuten lang. Lassen Sie Ihr Wohlbefinden entscheiden, wie lange Sie in der Sauna sind. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sitzend verbringen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- ✦ **WICHTIG: RICHTIGE ABKÜHLUNG** Gehen Sie nach der Sauna nicht sofort unter die Dusche. Ihr Körper benötigt jetzt Sauerstoff, also kühlen Sie sich zuerst an der frischen Luft ab.
- ✦ **Jetzt ist Pause angesagt.** Bevor das nächste Saunabad beginnt, sollten Sie ausreichend pausieren (mindestens 20 Minuten). Nun wäre übrigens der perfekte Zeitpunkt für eine Massage, da durch den Saunagang die entspannende Wirkung der Anwendungen verstärkt wird.
- ✦ **Trinken, trinken, trinken!** Jetzt braucht Ihr Körper Wasser. In unserem Tränkreich warten Bergquellwasser und Kräutertee auf Sie.
- ✦ **Täglich 2-3 Saunagänge genügen** Wichtiger ist die Kontinuität! 1-2 Saunagänge wöchentlich, auch im Sommer!

Der Umwelt zuliebe Handtücher mehrfach benutzen!

Täglich waschen wir unnötig eine Menge unbenützter Handtücher. Dies bedeutet eine ungeheure Menge Waschmittel in unseren Gewässern. Denken Sie bitte an unsere Umwelt!

NACKTBEREICH SAUNA

Liebe Gäste, wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der Saunabereich textilfreie Zone ist. Diese Regelung betrifft nur den eigentlichen Saunagang, außerhalb der Wärmekabinen ist das Tragen von Bademänteln natürlich erlaubt. Beim Betreten der Saunakabinen müssen Badebekleidung und Badeschuhe jedoch draußen bleiben. Sie können sich aber gerne ein Baumwoll-Badetuch umlegen, wenn Sie sich im entblößten Zustand unwohl fühlen. Wir bitten Sie außerdem darum, ein großes Badetuch auszubreiten, auf das sie sich setzen oder legen. Nacktheit ist tief in der Saunakultur verwurzelt und sowohl in ihrer Heimat Skandinavien als auch bei uns in Südtirol eine völlig normale Angelegenheit. Mit der Kleidung werden keinesfalls die üblichen Anstandsregeln abgelegt. Ganz im Gegenteil, wir möchten Sie darum ersuchen, die körperliche Integrität und das Ruhebedürfnis der anderen Gäste besonders zu respektieren. Sollten Sie es ablehnen, die Sauna nackt zu nutzen, so laden wir Sie herzlich dazu ein, unsere Textilsauna im Erdgeschoss zu besuchen. Der große Sole-Whirlpool im Freien (Salzsee) darf vorübergehend mit Badebekleidung genutzt werden (Textilbadebereich). In den kommenden Jahren wird das Badeangebot im Außenbereich weiter ausgebaut, was dann eine strikte Trennung in Nackt- und Textilbadebereich ermöglicht. Kinder in Begleitung der Eltern haben von 11 bis 14 Uhr Zutritt zum Salzsee. Anschließend ist das Becken nur für Erwachsene zugänglich. Vielen Dank und einen angenehmen Wellnessstag!

Warum nackt in die Sauna?

- Diese Saunaregel hat gute Gründe und dient folgenden Zwecken:
- ✦ **Besserer Saunaeffekt:** Die Wirkung der Sauna wird verbessert, wenn Sie die Wärmekabine mit trockener Haut und nackt betreten. So gelangt die Wärmestrahlung ungehindert an die Haut und der Schweiß kann verdunsten. Mit der Schweißverdunstung ist ein Kühlungseffekt verbunden, der für den Körper wichtig ist. Dieser verringert sich, wenn sich der Schweiß stattdessen in der Badebekleidung sammelt.
 - ✦ **Gesunde Haut:** Beim Tragen von Badebekleidung werden die bedeckten Körperstellen durch Feuchtigkeit und Wärme zum Eldorado für Bakterien und Pilze.
 - ✦ **Mehr Komfort:** Da Badebekleidung aus synthetischen Materialien hergestellt wird, ist es nicht angenehm darin zu schwitzen.
 - ✦ **Allgemeine Hygiene:** Sehr unhygienisch wäre auch das Tragen der Badebekleidung im Tauchbecken (Stollensee), wo sich der angesammelte Schweiß dann herauswaschen und im Wasser verteilen würde.

KRAFT AUS ERDE UND STEIN

Historische Steine aus dem Bodenaushub und Natursteine aus einem Umkreis von 15 km wurden von traditionellen Südtiroler Handwerkskünstlern meisterhaft in Szene gesetzt. In aufwendigster Handarbeit wurde unser Stein im gesamten Grottenreich eingearbeitet. Selbst die Kneipp- und Trinkbecken, sowie auch der Eisbrunnen wurden aus unserem Stein herausgearbeitet. Im Dampfbad und im Salzsee findet sich in ebenso künstlerischer Inszenierung der nur in Südtirol vorkommende Naturstein Silber Quarzit, den wir original vom Steinbruch im Pfitschtal bei Sterzing ins Spa Minera geholt haben. Im Himmelreich findet der heimische Naturstein aus Gneis in seiner einzigartigen silbrig schimmernden Optik seinen gebührenden Platz. Spa Minera – authentisch und ehrlich

- ✦ **Solarium:** Sie können jederzeit unser Ganzkörpersolarium in unserem SPA-Bereich nutzen! Die dafür vorgesehenen Münzen erhalten Sie an der Rezeption (gegen Gebühr).

ESSENSZEITEN:

- ✦ **Frühstück:** Von 07.30 bis 11.00 Uhr können Sie unser Langschläfer-Frühstücksbuffet genießen.
- ✦ **Restaurant:** Unser à la carte-Restaurant ist täglich von 12.00 bis 14.00 Uhr geöffnet. Für den kleinen Hunger am Nachmittag können Sie gerne aus unserer kleinen Speisekarte bestellen (nicht im Halbpensionspreis enthalten).
- ✦ **Abendessen:** Genießen Sie täglich von 18.30 bis 20.00 Uhr typische Spezialitäten der Südtiroler Küche.

REGOLAMENTO DEI MINATORI

- ✦ Ai minori di 16 anni è vietato l'accesso all'area delle saune. Accesso al lago salato: bambini accompagnati dai genitori dalle ore 11 alle 14, successivamente solo per adulti..
- ✦ Nella zona delle saune non è consentito l'uso degli indumenti (area nuda)! Ciò signifi ca: niente costumi nella zona delle saune.
- ✦ Nel sole-whirlpool all'aperto (lago salato) è previsto l'uso del costume.
- ✦ Nella nostra sauna tessile al pian terreno potete fare la sauna in costume.
- ✦ Prima di fare il bagno in piscina o in sauna siete gentilmente pregati di fare la doccia.
- ✦ Nel regno dei cicli (relax) e nel regno dei minatori (saune) è vietato l'uso dei cellulari!
- ✦ Il regno dei cicli e il regno dei minatori sono luoghi destinati al relax. Vi preghiamo di essere discreti e di mantenere il silenzio.
- ✦ Per rispetto nei confronti degli altri ospiti non è consentito „riservare“ i lettini con gli asciugamani mentre si è in sauna!
- ✦ Vi preghiamo di utilizzare un telo suffi cientemente grande per potervi adagiare tutto il corpo. Ciò vale per i lettini nell'area relax e nelle saune per evitare che le gocce di sudore bagnino le panche di legno.

I SAGGI CONSIGLI DEI MINATORI

Il modo corretto di fare la sauna

- ✦ **Prima di recarsi in sauna fare sempre la doccia** Non si tratta solamente di una norma igienica. La doccia calda favorisce ed accelera la sudorazione. Asciugate bene la pelle in modo da attivare la circolazione, Utilizzate un asciugamano grande per evitare il contatto con le panche di legno.
- ✦ **Se non vi sentite bene uscite subito dalla sauna!** La sauna fa bene al corpo e allo spirito. Bisogna tuttavia conoscere e rispettare i propri limiti.
- ✦ **Breve ed intensa invece di lunga e tiepida** Sudate in sauna per 8 - 15 minuti. Ascoltatevi e lasciate che sia la vostra sensazione di benessere a determinare il tempo di permanenza in sauna. Negli ultimi due minuti sedetevi sulla panca per abituare la circolazione alla posizione verticale.
- ✦ **IMPORTANTE: COME RAFFREDDARSI** Evitate di andare in doccia subito dopo essere usciti dalla sauna. Il vostro corpo ha bisogno di ossigeno, uscite all'aria fresca per raffreddarvi.
- ✦ **Ora fate una pausa .** Prima di tornare in sauna dovrete riposarvi per almeno 20 minuti. E' il momento ideale per un massaggio. La sauna intensifica l'effetto rilassante delle applicazioni.
- ✦ **Bere, bere, bere!** Ora il vostro corpo ha bisogno di essere reidratato. Nel regno dell'acqua potete placare la vostra sete bevendo l'acqua fresca di una sorgente di montagna e le nostre tisane alle erbe.
- ✦ **2-3 passaggi in sauna al giorno bastano** E' importante la regolarità! 1-2 saune alla settimana, anche d'estate!

Per amore dell'ambiente

Riutilizzate gli asciugamani! Tutti i giorni laviamo inutilmente una mole enorme di asciugamani inutilizzati: un vero spreco oltre che una contaminazione delle nostre acque. Pensate prima all'ambiente!

SPA-MINERA - ORARI DI APERTURA:

- ✦ **SPA-Rezeption:** La SPA è aperta dalle ore 10.00 alle 19.00. Al di fuori di questo orario potete rivolgervi alla reception dell'albergo per le prenotazioni.
- ✦ **Regno dei minatori - sauna:** Potete usufruire della sauna dalle ore 11.00 alle 19.30.
- ✦ **Piscina coperta:** Aperta quotidianamente dalle ore 7.00 alle 19.30. Temperatura dell'acqua: circa 29°C.
- ✦ **Palestra/fitness:** La sala fitness si trova nella nostra area SPA. E' aperta tutti i giorni dalle ore 10.00 alle 19.00. L'utilizzo è gratuito. Troverete informazioni dettagliate sul nostro programma fitness in bacheca, in ascensore e nella posta del mattino. Il nostro istruttore è a Vostra completa disposizione per eventuali domande e consigli.

SAUNA NATURISTA

Gentili ospiti, Vi ricordiamo che nella zona Sauna non è previsto l'uso di indumenti. Questa regola vale solo per chi accede alla sauna vera e propria; esternamente alle cabine è naturalmente consentito indossare accappatoi, che però vanno lasciati fuori - assieme ad eventuali calzature da bagno - quando si entra nei locali caldi. Chi non si sente a proprio agio completamente svestito può tuttavia cingersi i fianchi con un asciugamano di cotone. Vi preghiamo anche di sistemare un asciugamano sul ripiano su cui Vi sedete o sdraiate. La nudità è profondamente radicata nella cultura della sauna, ed è un'abitudine perfettamente normale non soltanto nella regione di origine di questa tradizione, la Scandinavia, ma anche qui da noi in Alto Adige. Ovviamente assieme ai vestiti non si smettono anche le buone maniere: al contrario Vi raccomandiamo di avere il massimo rispetto per l'intimità e la tranquillità degli altri ospiti. Se però non desiderate utilizzare la sauna svestiti, potete servirvi della nostra sauna non nudista al piano terra. La piscina di acqua salata all'aperto (Sole-Whirlpool) può essere al momento utilizzata anche indossando indumenti da bagno. Entro qualche anno le nostre strutture balneari all'aperto verranno ulteriormente migliorate, rendendo possibile una separazione netta tra le due esigenze. I bambini accompagnati dai genitori hanno accesso alla piscina di acqua salata dalle 11 alle 14. Nell'orario rimanente la struttura è riservata agli adulti. Nel ringraziarVi, Vi auguriamo una piacevole permanenza.

Perché stare nudi in sauna?

- La regola della nudità in sauna ha i suoi buoni motivi:
- ✦ **Miglioramento degli effetti benefici:** gli effetti della sauna migliorano se si entra nella cabina nudi e con l'epidermide asciutta. In questo modo il calore raggiunge senza ostacoli la pelle, consentendo al sudore di evaporare. L'evaporazione del sudore comporta un effetto di raffreddamento, assai importante per il corpo. Questo effetto benefico si riduce se il sudore viene invece assorbito dagli indumenti che portiamo.
 - ✦ **Salute per la pelle:** se si portano indumenti, le parti coperte del corpo si mantengono calde e umide, condizioni ottimali per lo sviluppo di batteri e funghi.
 - ✦ **Maggior comfort:** siccome gli indumenti da bagno sono realizzati in materiali sintetici, non è piacevole sudare mentre li si indossa.
 - ✦ **Igiene ambientale:** sarebbe piuttosto antigienico portare indumenti da bagno quando ci si immerge nell'acqua del "Laghetto minerario", in quando il sudore rimarrebbe poi nell'acqua.

LA FORZA DELLA TERRA E DELLA PIETRA

Le pietre storiche dello scavo e le pietre naturali estratte nel raggio di 5 km sono state messe in risalto con grande maestria dai tradizionali artisti artigiani altoatesini. Con un lavoro minuzioso, tutto fatto a mano, le nostre pietre sono state utilizzate nella realizzazione del regno delle grotte. Anche le vasche Kneipp, le fontane d'acqua e la fontana di ghiaccio sono state scavate nella nostra pietra. Nel bagno a vapore e nel lago salato i maestri artigiani locali hanno utilizzato la quarzite argentea, una pietra che si trova solo in Alto Adige, estratta in Val di Vizze nei pressi di Vipiteno e portata nella nostra Spa Minera. Nel regno dei cieli è stato ampiamente impiegato lo gneis locale con i suoi tipici riflessi argentei. Spa Minera – autentica e vera

- ✦ **Solarium:** Usufruite in qualsiasi momento del nostro solarium integrale nell'area SPA. Ritirate l'apposito gettone alla reception (a pagamento).

ORARI DEI PASTI:

- ✦ **Prima colazione:** Dalle ore 07.30 potete servirvi al nostro buffet delle colazioni aperto fino alle ore 11.00 per chi ama dormire più a lungo.
- ✦ **Pranzo:** Il nostro ristorante à la carte è aperto tutti i giorni dalle ore 12.00 alle 14.00 Uhr. Per uno spuntino nel pomeriggio consultate il nostro piccolo menù (non incluso nel prezzo della mezza pensione).
- ✦ **Cena:** Godetevi le specialità tipiche della cucina altoatesina tra le ore 18.30 e le 20.00.



Willkommen | Benvenuti

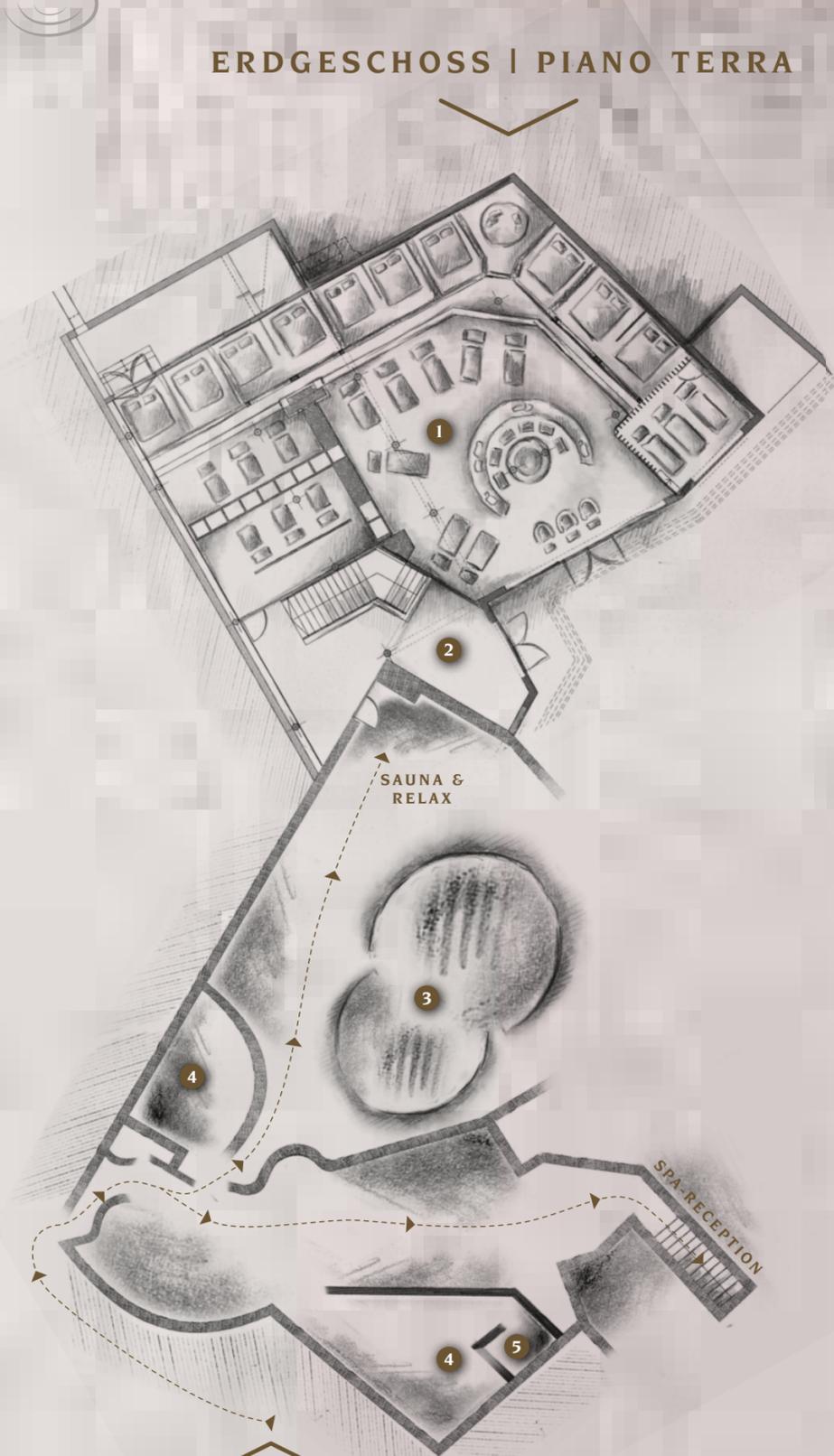


Plunhof

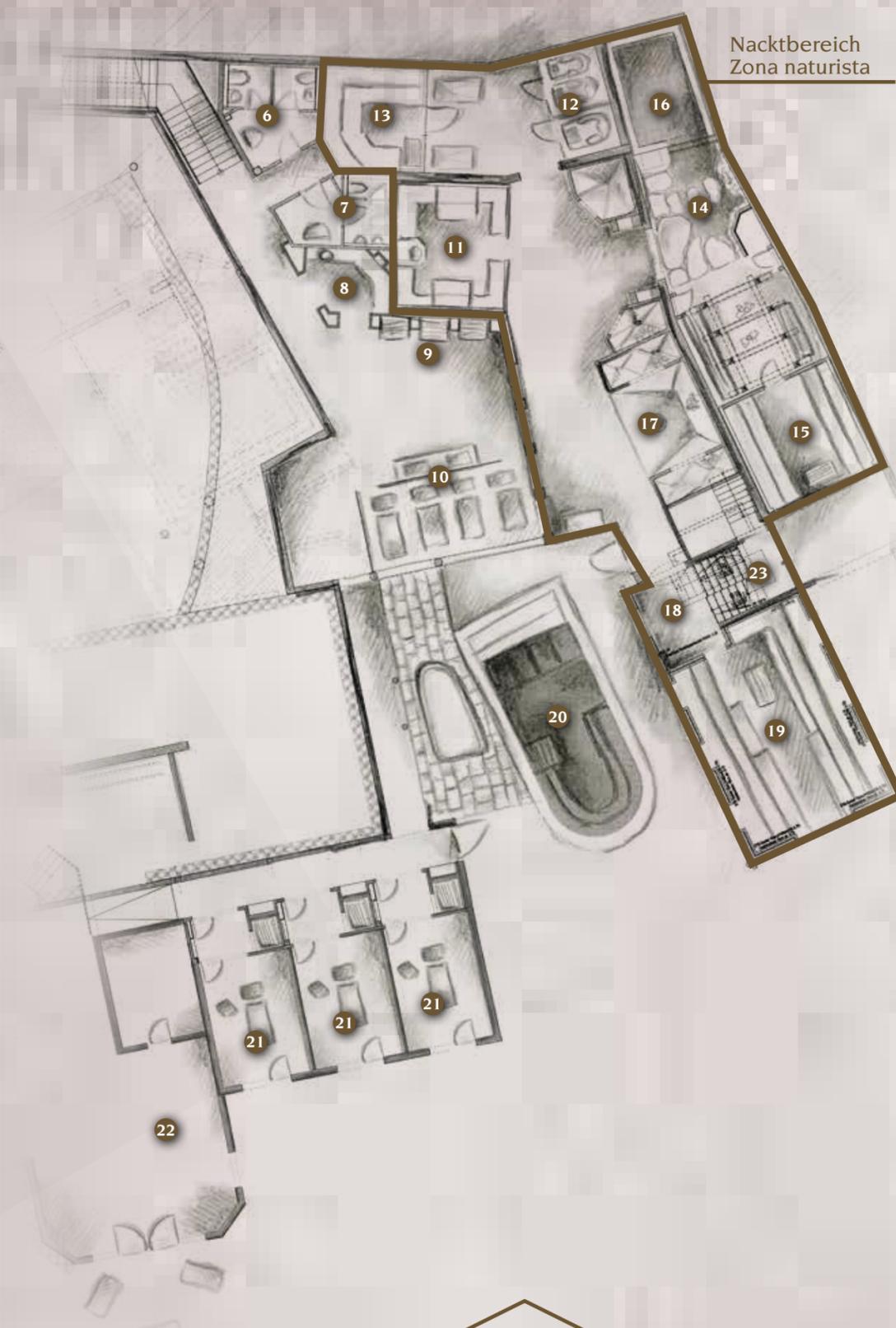
Home of Generations

Spa Minera

ERDGESCHOSS | PIANO TERRA



REZEPTION | RECEPTION



UNTERGESCHOSS | SEMINTERRATO

ERDGESCHOSS
PIANO TERRA

- 1 Himmelreich
Regno dei cieli
- 2 Vorraum- & Getränkebereich
Zona esterna & reparto bevande
- 3 Schwimmbadbereich
Zona piscina
- 4 Relax
- 5 Textilsauna
Sauna tessile

UNTERGESCHOSS
SEMINTERRATO

- 6 WC Damen
WC signore
- 7 WC Herren
WC signori
- 8 Trinkreich
Il regno dell'acqua da bere
- 9 Kneippbecken
Percorso Kneipp
- 10 kleines Ruhereich
Il regno della quiete
- 11 Silber-Dampfkessel
Caldaia a vapore
- 12 Feuerlöchl (Infrarot)
Camera rosso fuoco
- 13 Bio-Ofenkammerl
Stufetta biologica
- 14 Grottenwelt
Universo sotterraneo
- 15 Stollensauna
La sauna mineraria
- 16 Stollensee
Il lago minerario
- 17 Duschtempel
Cabina doccia
- 18 Knappenhaus
Casa del minatore
- 19 Knappensauna
Sauna del minatore
- 20 Salzsee
Il lago di sale
- 21 Behandlungsräume
Camere adibite ai trattamenti
- 22 Spa-Rezeption (Informationsquelle)
Reich der Schönheit & Gesundheit
La reception della SPA (Fonte di informazioni)
Il regno della bellezza e della salute
- 23 Knappenkaue
Spogliatoio del minatore

