

UNTER
SCHWARZACH
HOF

Alpen Spa



Luxus
des
Natürlichen

— www.unterschwarzach.at —

Inhalt





just
feel
good!

04	Unsere Alpen Spa-Philosophie
06	Übersicht Alpen Spa
07	Öffnungszeiten
08	Massagen
12	Körperrituale
16	Alpine Wellness
18	Fit & Aktiv Brotbackraum
20	Saunawelt
22	Wissenswertes
24	Kontakt

Unsere
Alpen Spa
Philosophie



Finden Sie bei uns zur inneren Balance

◆◆◆

Spüren Sie in unserem Alpen Spa die Symbiose
aus Ankommen, Ruhe und Kraft tanken.

Alpine Wellness Tradition ...

... ist bei uns kein Aufspringen auf einen
kurzfristigen Trend, sondern gelebte Tradition
seit vielen Jahren.

◆◆◆

Erleben Sie den alpinen Charakter im Spa und im ganzen Hotel
und genießen Sie bodenständiges verwöhnt werden in natürlich
luxuriösem Ambiente.

Wir haben uns auf die Durchführung von individuellen Körperritualen
und Massageanwendungen spezialisiert, um für Sie
maßgeschneiderte Wohlfühlbehandlungen zu gestalten,
bei denen ihre Wünsche und Bedürfnisse im Focus stehen.

Übersicht



- 01. Liegewiese
- 02. Beheiztes Freibad
- 03. Erlebnishallenbad mit Verbindung zum Freibad
- 04. Kinderplanschbecken
- 05. Duschen
- 06. Umkleide
- 07. WC
- 08. Wellnessrezeption
- 09. Private Spa - Salve in Terra
- 10. Kraxnofen
- 11. Teeraum
- 12. Behandlungsraum 1
- 13. Behandlungsraum 2
- 14. Behandlungsraum 3
- 15. WC Herren
- 16. WC Damen / Kinder
- 17. Umkleide
- 18. Umkleide mit verschließbaren Kästen
- 19. WC
- 20. Haartrockenbereich
- 21. Wellnessbuffet
- 22. Biosauna
- 23. Sole-Trockensauna mit Infrarot
- 24. Dampfbad
- 25. Handtuchstation
- 26. Erlebnisduschen
- 27. Crushed Ice Brunnen
- 28. Schlauch für Kaltwasser
- 29. Ruheraum
- 30. Bibliothek
- 31. Ruheraum Wintergarten
- 32. Beheizter Outdoorbereich
- 33. Whirlpool
- 34. Kaltwasserbecken
- 35. Alpenschwitzstube
- 36. Dusche
- 37. Brotback-Ruheraum

Öffnungszeiten:

SOMMER

Alpen Spa & Rezeption 10:00 – 19:00

SAUNAÖFFNUNGSZEIT

generell ab 14:00 – 21:00

bei schlechtem Wetter 12:00 – 21:00

POOL indoor 06:30 – 21:00

POOL outdoor 06:30 – 21:00

FITNESSBEREICH 06:00 – 22:00

WINTER

Alpen Spa & Rezeption 10:00 – 19:00

SAUNAÖFFNUNGSZEIT

generell ab 14:00 – 21:00

bei schlechtem Wetter 12:00 – 21:00

POOL indoor 06:30 – 21:00

POOL outdoor morgens 06:30 – 09:00

POOL outdoor nachmittags 14:00 – 21:00

FITNESSBEREICH 06:00 – 22:00

Eintauchen mit allen Sinnen

Saunawelt



Werden Sie sich der Kraft des Augenblicks bewusst. Die Energie und Stille der Alpen lässt uns innehalten. Stehen bleiben, um zu neuem Atem zu kommen. Spüren Sie die Wärme auf der Haut und tanken Sie neue Energie!

Alpinschwitzstube (Finnische Sauna)

Unsere Blockhaussauna mit 80 – 100 °Celsius im Außenbereich mit eigenen Duschen, Garderoben und einem Vorraum.



Biosauna

Auch im Saunabereich setzen wir auf Bio. Eine Kreislauf schonende Variante des Saunierens ist die Biosauna mit ca. 60 °Celsius und Lichttherapie – für ein angenehmes Entspannungsgefühl.



Sole-Trockensauna mit Infrarotliegen

Infrarotsauna mit Salzsteinwand helfen beim Entspannen und Durchatmen. Durch die Hinterleuchtung der Salzsteine entsteht eine einzigartige Atmosphäre.



Dampfbad

Für alle, die es nicht ganz so heiß mögen, ist das Soledampfbad mit seinem heilenden Salzdampf genau das richtige. Sole wirkt wahre Wunder.



Crushed Ice Brunnen

Für die Abkühlung und Erfrischung nach dem Saunagang.

Bergquellbecken – Nacktbereich

Im Freigelände ab 16 Jahren

Genießen Sie den Sprung ins kühle Nass nach jedem Saunagang.

Erlebnishallenbad

Badespaß für Groß und Klein. Großes Hallenbecken mit direkter Verbindung ins beheizte Freibad und eigenem Kinderbecken.

Panoramawhirlpool – Nacktbereich

Im Freigelände Zutritt ab 16 Jahren

Die sanfte Massage mit frischem Bergquellwasser genießen und dabei die Berge bestaunen.



Massagen

Entspannen Sie sich mit
verschiedenen Arten der Massage

»Klassisch gut«

Unsere klassischen Massagen können Sie einzeln als schwedische Massage, Fußreflexzonenmassage oder Lymphdrainage genießen oder wir kreieren gemeinsam individuell und maßgeschneidert ihr exklusives Massageerlebnis unter Einsatz verschiedener klassischer Techniken. Das Wissen und Können unserer Masseur*innen und ihre Wünsche und Bedürfnisse für ein perfektes Ergebnis.

Wählen Sie ihre exklusive Wohlfühlzeit:

Exklusivmassage - Klassisch gut

35 Minuten: € 61,00
50 Minuten: € 78,00
80 Minuten: € 118,00

Ganz- oder Teilkörpermassage 35 Min. | 50 Min. | 80 Min.

Eine bewährte, klassisch gute Anwendung zur Lösung von Verspannung, Aktivierung der Muskulatur oder Erholung Ihres Körpers. **Verspannungen wirksam lösen.**

Fußreflexzonenmassage 35 Min.

Die Reflexzonen des Fußes sind ein Abbild des ganzen Körpers. Über die Fußreflexzonen werden alle Systeme des Körpers stimuliert und, je nach Anliegen und Wunsch Schwerpunkte in der Wirkung gesetzt. **Ganzheitliche Stimulation der Selbstheilungskräfte.**

Kombimassage 50 Min. | 80 Min.

Ganz- oder Teilkörpermassage und Fußreflexzonenmassage – das wirkungsstarke Doppel, welches die Intensität einer schwedischen Massage mit der ganzheitlichen Wirkung der Fußreflexzonenmassage verbindet. Individuell ausgeführt nach Bedürfnis und Wirkung. **Wirkung in doppelter Intensität.**

Kopf-, Gesicht-, Schulter- und Nackenmassage 35 Min. | 50 Min.

Spezielle Massagegriffe wirken lösend auf Spannungen im Kopf-, Gesicht-, Nacken- und Schulterbereich, ob physischer oder seelischer Natur. Verkrampfungen und Blockaden werden reduziert. Sie erleben Ausgeglichenheit, Ruhe und Erholung. **Loslassen für Kopffreiheit und Erholung.**

Ganzkörper- oder Teil-Lymphdrainage 35 Min. | 50 Min.

Die sanfte Massagetechnik regt die Lymphzirkulation an, fördert die Entgiftung und entstaut. Wassereinbindungen werden reduziert, bei gleichzeitiger Tiefenentspannung und einem Energie-Boost Effekt. Diese besondere Massagetechnik fördert die Gewebe- und Kontourstraffung. Besonders nach sportlichen Aktivitäten reduziert es die Milchsäurebildung und vermindert Muskelkatersymptome. Revitalisierung und Vitalität.

»In die Tiefe«

Unsere intensiven und tiefenwirksamen Massagen können Sie einzeln als Sport-, Faszien- oder Detoxmassage genießen oder wir kreieren gemeinsam individuell und maßgeschneidert ihr exklusives Massageerlebnis. Zum Einsatz kommen spezielle Techniken, wie zum Beispiel aus der Bindegewebs-, Schröpf- oder Sportmassage und verschiedene Massagetools, die die Wirkung verbessern und intensivieren. Das Wissen und Können unserer Masseur*innen und ihre Wünsche und Bedürfnisse für ein perfektes Ergebnis.

Exklusivmassage - In die Tiefe

35 Minuten: € 67,00

50 Minuten: € 84,00

80 Minuten: € 124,00

Sportmassage 50 Min.

Intensive Massagegriffe für neue Energie, Vitalität und perfekten Ausgleich der Muskulatur und eine verbesserte Beweglichkeit der Gelenke. Magnesium Öl sorgt als Wirkkraftverstärker für leichte Beine. Tiefgehend und dynamisch Spannungen lösen und fit für den Berg sein.

Faszienmassage 50 Min.

Mit ruhigen und tiefen Massagegriffen werden intensiv und tiefgehend die Faszien behandeln, die alle Muskeln und Organe überziehen und abgrenzen. Verklebungen werden mit speziellen Griffen und einem Faszientool gelöst und die Elastizität verbessert. Sie werden leistungsfähiger und frei beweglich. **Intensiv und befreiend zu mehr Beweglichkeit.**

Detoxmassage 50 Min.

Mit leichtem Unterdruck werden Massage Cups zur Hautstraffung eingesetzt und im Wechsel mit anregenden Massagegriffen das Gewebe effektiv stimuliert und revitalisiert. Das Hautbild verbessert sich. Wirkt ideal bei Cellulite, Narben und Verklebungen des Gewebes!
Sanft und effektiv festes Gewebe und Leichtigkeit erfahren.



»Für die Sinne«

**Besonders verwöhnende Massagerituale
entspannen auf allen Ebenen -
für mehr Energie, Balance und innere Stärke.**

Glemmstein Massageritual

80 Minuten: € 124,00

Eine energetische Massage, die für tiefes Loslassen und Wohlgefühl sorgt. Diese Hot-Stone-Massage mit heimischen Glemmsteinen, fördert die Durchblutung und Durchwärmung von Muskulatur und Körper. Das Immunsystem wird gestärkt bei gleichzeitig harmonisierender Wirkung. Ein ganzheitlich und energetisches Massageritual mit heimischer Naturkraft. **Für ein entspannendes seelisches und körperliches Gleichgewicht.**

Entspannungsmassageritual

mit duftenden Massagekerzen

50 Minuten: € 84,00

Die Entspannungsmassage wird mit duftenden Massagekerzen aus pflegendem Bienenwachs und Kokosöl vom Kopf bis zu den Zehen durchgeführt. Spezielle Massagetechniken aktivieren vor allem das vegetative Nervensystem.

Ein tiefgreifendes Erlebnis zum Aufbau Ihrer eigenen Energieressourcen.

Steinstempelmassage

50 Minuten: € 84,00

Ein ausgleichendes Massageritual mit besonders vielfältiger Wirkung auf mehrere Systeme des Körpers. Neben der muskulären Entspannung wird insbesondere das vegetative Nervensystem angesprochen, das im Alltag des Öfteren überbeansprucht ist. Dadurch werden Spannungen reguliert und Stress abgebaut. Das passiert durch sanfte, großflächige, aber auch punktuelle, gezielt eingesetzte Massagetechniken, warmem Massageöl und prickelnden Wärmereizen des Steinstempels. Überaus wohltuend und wunderbar harmonisierend.

Tipp:
**» Genießen Sie eine gemeinsame Massage
mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.**

Körper-Rituale

**Unsere Körperrituale verwöhnen, pflegen,
entspannen, wärmen und entlasten
sowohl den Körper als auch den Geist.**

Zum Ankommen und zur Einstimmung auf alle folgenden Anwendungen in unserem Alpen Spa empfehlen wir die Entspannung im Kraxnofen mit entlastendem Fußbad. Unser klärendes Körperpeeling bietet den perfekten Start in ihr persönliches Pflegeritual. Verwöhnen Sie Ihre Haut anschließend mit einer reichhaltigen, auf sie abgestimmte Körperpackung und spüren Sie sofort die pflegeverstärkende und entspannende Wirkung im warmen Wasserbett. Ihr gesamter Bewegungsapparat wird vollständig entlastet und Sie genießen die Schwerelosigkeit.

**Tipp: Alle unsere Körper-Rituale sind als
» Vorbereitung und Wirkkraftverstärker für die
nachfolgenden Massagen bestens geeignet.**

Kraxnofen - Loslassritual

15 Minuten: € 19,00

Dieser entspannende Besuch im Kraxnofen durchwärmt und lockert die Muskeln, während das angenehme Basen-Fußbad den Körper entlastet und der Duft von unserem Bioheu beim Abschalten hilft (ohne Betreuung). **Ankommen und den Alltag sofort hinter sich lassen.**

Kraxnofen - Entspannungs- & Pflegeritual

35 Minuten: € 48,00

Die Behandlung startet mit dem Loslassritual in wohlthuender Wärme. Eine verwöhnende Fußwaschung und ein Peeling und Eincremen von Füßen und Unterschenkeln wirken reinigen, verwöhnend und entlastend. Entspannung für Körper & Geist

Körperpeeling

35 Minuten: € 61,00

Natürliche Erneuerung für die Körperhaut. Mit unserem sanften Körperpeeling werden trockene Hautzellen von der Hautoberfläche abgetragen und im Anschluss wird die Körperhaut mit einem duftenden Pflegeöl einbalsamiert. Eine wunderbar sanft gepflegte Haut ist das Ergebnis, dieser wohlthuenden Anwendung. **Für ein klares, wohlgenährtes Hautbild.**

Körperpackungen in der Soft-Pack-Liege

35 Minuten: € 48,00

Besondere Wohlfühl-Pflegeerlebnisse und ausgesprochen effektiv sind die Anwendungen in unserer Soft-Pack-Spezialliege, einem wohligen warmen Wasserbett mit Schwebefeffekt. Sie werden in eine spezielle Folie eingehüllt, damit die aufgetragenen Cremes und Körperpackungen optimal wirken können. Das Soft-Pack-System ermöglicht eine bis zu 10-mal höhere Wirkstoffaufnahme über die Haut. Der gesamte Stützapparat wird durch die ergonomisch perfekte Lagerung der Wirbelsäule entlastet, während die Wärme die Muskulatur lockert und die Durchblutung anregt.

Das einzigartige Pflegerlebnis und die entspannende und entlastende Wirkung auf Körper und Muskulatur machen die Soft-Pack - Body Packungen zu viel mehr als nur Pflegebehandlungen.

Wählen Sie ihre Körperpackung:

- **Körperkontur** – wirkt entgiftend und entschlackend, die Haut wird sichtbar straffer.
- **Glätte & Pflege** – reichhaltige Pflege mit hoher Wirkstoffkonzentration, Feuchtigkeits-Booster.
- **Muskellockerung** – lindert Muskel- und Gelenksbeschwerden und lockert Verspannungen.





Private Spa

Sinnliches Verwöhnerlebnis für zwei

2 Stunden im Private Spa für zwei Personen mit wohltuenden Düften, außergewöhnlichen Wellness-Ritualen, abgestimmten Produkten, frischen Früchten und Sekt oder Trockenfrüchten und aromatischen Teemischungen.

Das besondere Spa-Erlebnis in völliger Privatsphäre.

Salve in Terra

50 Minuten 2 Personen € 130,00

Das Salve-in-Terra Wellness Ritual ist ein außergewöhnliches und zeitgemäßes Erlebnis mit therapeutischem Effekt für zwei, die sich mögen und startet mit gegenseitigem Peelen und/oder Eincremen ihrer gewählten Hautpflegemischung. Die Bedeutung von sanften Hautberührungen auf das psychische Wohlbefinden und das limbische System sind die Grundlage dieses innovativen Körper-Rituals. Während sie die gemeinsame Behandlungszeit genießen, wird das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet und das Gefühl von Nähe und Vertrautheit wird verstärkt.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Anwendungen liegen Sie bei der Salve-in-Terra-Behandlung nicht still auf der Partnerbehandlungsfläche, sondern werden durch sanfte Schwingungen leicht in Bewegung versetzt. Während Sie sich dem angenehmen Schaukeln hingeben, können Sie die Nähe des Partners spüren und die Seele baumeln lassen. Die schwingenden Bewegungen lockern die Muskulatur und regen die Durchblutung an. Eine sanfte Dusche beendet das gemeinsame Pflege Ritual und sie entspannen noch mit Früchten und Sekt oder Tee im Private Spa.

Mit sanfter Bewegung leichter loslassen und Nähe genießen.

Wählen Sie ihre Körperpackung:

- **Körperkontur** – wirkt entgiftend und entschlackend, die Haut wird sichtbar straffer.
- **Glätte & Pflege** – reichhaltige Pflege mit hoher Wirkstoffkonzentration, Feuchtigkeits-Booster.
- **Muskellockerung** – lindert Muskel- und Gelenksbeschwerden und lockert Verspannungen.

Alpine Wellness



Wellnesserlebnis auf über 1.500m²

Spüren Sie in unserem Alpen-Spa die Symbiose aus Loslassen,
Zurücklehnen und Kraft tanken.

Umgeben von wohltuenden natürlichen Materialien wie Holz, Glas und
herrlichen Stoffen finden Sie bei uns zu einer völlig neuen inneren Balance.

Eintauchen und Abschalten in unserem Schwimmbad.

Der Indoorpool ist direkt mit dem beheizten Außenpool verbunden –
entspannen im Hallen- und Freibad.

Und im Anschluss genießen Sie die wohlige Wärme der Saunen und Dampfbäder und
lassen Ihren Gedanken freien Lauf in den Ruhebereichen beim Relaxen.

Ob Jung oder Alt – hier ist für jeden das Richtige dabei!



A close-up photograph of gym equipment, including a dumbbell with black and silver weights and a barbell with a silver weight plate. The background is dark and out of focus.

Fit und aktiv!

Kräftigen Sie Ihren Körper im Urlaub

Damit Sie auch im Urlaub auf das tägliche Kardiotraining nicht verzichten müssen, steht Ihnen unser Fitnessraum mit Trainingsgeräten der Marke Technogym zur Verfügung.

Kräftigen Sie Ihren Körper und freuen Sie sich auf ein ausgedehntes Herz-Kreislauf-Training.

Im Anschluss können Sie im Hallenbad abtauchen oder im Wellness- und Spa-Bereich die Wärme der Saunen genießen oder bei einer Anwendung entspannen.

» **Tipp:**
Buchen Sie Ihre Exklusivmassage „Klassisch Gut“ oder „In die Tiefe“ direkt nach dem Training bei uns an der Rezeption oder vorab per E-Mail.

Brotback-Ruheraum

Bereits im Mittelalter wusste man die Annehmlichkeiten des Brotbades zu würdigen. Unsere Vorfahren schätzten besonders die gesunde und entschlackende Wirkung der Sauerteig-Enzyme.

Ideal für alle Genießer!

- Wir im Unterschwarzachhof achten sehr darauf, das Beste aus der Natur zu gewinnen, und so haben wir auf unserem Saunablock-Häuschen einen traumhaften Brotback-Ruheraum errichtet.
- Täglich wird hausgemachtes Brot gebacken, das Sie dann gleich mit der selbst gemachten Bio-Butter genießen können.
- Dies ist dann nicht nur eine Freude für den Gaumen, sondern auch für den Körper.
- Durch das Backen entsteht trockene Wärme, die mit Sauerteig-Enzymen aus dem Backofen angereichert ist und den Stoffwechsel stimuliert.





Wissenswertes

Behandlung buchen

Um Ihre Wunschbehandlung zu sichern, empfehlen wir, die Buchung noch vor Ihrer Anreise bei uns zu tätigen. So können wir Sie persönlich beraten und individueller auf Ihre Wünsche eingehen. Alle unsere Behandlungen verstehen sich inklusive Vorgespräch zur Behandlung und kurzer Nachruhezeit.

Sichern Sie sich Ihre Wunschtermine im ALPEN SPA bereits von zu Hause aus!

- » So ist Ihre Urlaubsentspannung garantiert! Sie erreichen uns unter:
Telefon: +43 6541 6633 oder E-Mail: hotel@unterschwarzach.at

Genuss zu zweit

Fragen Sie uns nach Anwendungen, die Sie zu zweit in unserer Partner-Behandlungskabine genießen können. Bitte geben Sie dies bei Buchung mit an, damit wir für Sie reservieren können.

Behandlungsdauer

Wir bitten Sie sich ca. 10 Minuten vor der Anwendungszeit an der Spa-Rezeption zu melden. Um Ihre Anwendung ganz auf Sie auszurichten, wird vor der Anwendung eine kurze Wunsch- und Gesundheitsanamnese erhoben. Aus Respekt nachfolgenden Gästen gegenüber bitten wir um Verständnis, das sich bei einer Verspätung Ihrerseits die Behandlungszeit entsprechend reduziert.

Stornierung

Bitte teilen Sie uns frühzeitig mit, falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können. Sie können jederzeit Ihren Termin 24 Stunden im Voraus kostenlos stornieren. Im Falle einer späteren Stornierung müssen wir den vollen Behandlungspreis in Rechnung stellen.



Bekleidung

Frisch geduscht und mit Bademantel, Flip-Flops oder Badeschlappen gerüstet, sind Sie perfekt für Ihren SPA-Besuch vorbereitet. Bei den Anwendungen selbst verwöhnen wir Sie achtsam mit Eindeck-Techniken, die Ihre Privatsphäre schützt.

Pool, Ruheräume und Saunabereich

Bei der Nutzung von Pool, Sonnenterrasse und Ruheräumen bitten wir Sie um das Tragen von Badekleidung. Bitte beachten Sie, dass wir in unserer Saunalandschaft textilfreie Bereiche haben. **Kindern ist der Zutritt zum Schwimmbad nur in Begleitung eines Elternteils gestattet.** Wir bitten Sie aus Rücksicht auf andere Gäste, auf eine angemessene Lautstärke zu achten.

Für den Alpen-Spa-Saunabereich, für das Whirlpool, für das Tauchbecken und die Ruheräume ist ein Zutritt erst ab 16 Jahren erlaubt.

Sauna-Aufguss-Zeiten

Die Zeiten entnehmen Sie bitte unserem Tagesprogramm.

Vital-Jause

Diese können Sie gerne zwischen 14:00 und 17:00 Uhr im Hotel-Barbereich genießen. Bademäntel sind erlaubt, wir bitten Sie jedoch nasse Badebekleidung zu vermeiden. Bitte nehmen Sie keine Speisen und Getränke in den Spa-Bereich mit.

Fitnessbereich

Im Fitnessbereich bitten wir um das Tragen von Sportschuhen und angemessenerer Sportkleidung.

UNTER SCHWARZACH HOF



DER UNTERSCHWARZACHHOF
Familie Hasenauer
Schwarzacherweg 40
5754 Saalbach-Hinterglemm

T +43.(0)6541.6633
F +43.(0)6541.6633-25
hotel@unterschwarzach.at

— www.unterschwarzach.at —