



SCHWIMMBAD



Zeit für Schwimmer: 7:00 - 9:00 Uhr
Für Schwimmer, die ungestört ein paar Bahnen ziehen möchten. In dieser Zeit ist der Poolbereich allein den Erwachsenen vorbehalten.



Zeit für Ruhe: 18:00 - 22:00 Uhr
Für alle, die Momente der absoluten Entspannung suchen. In dieser Zeit ist der Poolbereich allein den Erwachsenen vorbehalten.



Als unsere Bade- und Saunagäste benutzen Sie das 639 THE VELA SPA auf eigene Gefahr.



Denken Sie vor dem Baden bitte daran, ausgiebig zu duschen.



Straßenschuhe und Straßenbekleidung sind nur in den Umkleieräumen erwünscht.



Unser Schwimmbad ist ein Textilbereich. Bitte tragen Sie angemessene Badekleidung.



Bitte seien Sie vorsichtig beim Betreten der Nassbereiche. Der Boden könnte rutschig sein.



Mitgebrachte Speisen und Getränken dürfen im 639 THE VELA SPA leider nicht genossen werden.



Bitte springen Sie nicht vom Poolrand und vermeiden Sie es zu rennen, um Unfälle zu verhindern.



Bitte verwenden Sie kein Glas und Porzellan im 639 THE VELA SPA, damit sich niemand verletzt.



Kinder unter 15 Jahren dürfen im 639 THE VELA SPA ausschließlich in Begleitung eines Erwachsenen baden.



Bitte nutzen Sie aus hygienischen Gründen keine privaten Strandtücher.



Damit alle Gäste ihre Pool-Zeit ungestört genießen können, bitten wir Sie, auf die Nutzung von Mobiltelefonen zu verzichten.



Bitte nutzen Sie auf den Ruhe- und Poolliegen ein Handtuch oder einen Bademantel als Unterlage. Frische Saunatücher erhalten Sie an der Spa Rezeption im Austausch gegen das benutzte Handtuch.

















Ihre Wertsachen verwahren Sie am besten in Ihrem Zimmersafe oder im Spind.

Wassertiefe 1,35 m | Wassertemperatur 28 °C
Baby-Kinder-Pool: Wassertiefe 0,30 m | Wassertemperatur 30 °C



SAUNAORDNUNG

-  Aus Sicherheitsgründen dürfen Kinder unter 15 Jahren ausschließlich in Begleitung eines Erwachsenen saunieren.
-  Bitte beachten Sie, dass das Fotografieren und Videographieren im textilfreien Bereich nicht gestattet ist.
-  Denken Sie vor dem Saunieren daran, ausgiebig zu duschen.
-  Bitte seien Sie vorsichtig beim Betreten der Nassbereiche. Der Boden könnte rutschig sein.
-  Betreten Sie den Saunabereich ausschließlich mit Badeschuhen.
-  Unsere Saunen sind aus hygienischen Gründen textilfreie Bereiche.
-  Um die Saunawärme ohne nennenswerte Kreislaufbelastungen wirken zu lassen, sollten Sie weitere körperliche Anstrengungen vermeiden.
-  Wohlig-warme Temperaturen sind charakteristisch für den Saunaraum. Am Fußboden kann es auch bis zu 40°C und an der Decke bis zu 110°C warm werden. Stellen Sie sich bitte darauf ein und seien Sie entsprechend achtsam.
-  Nutzen Sie aus hygienischen Gründen keine privaten Strandtücher.
-  Sauna Familienzeit:
In den ersten anderthalb Stunden nach Öffnung der Sauna, darf die ganze Familie in den Saunabereich. Nach dieser Zeit ist der Bereich ausschließlich für Personen ab 15 Jahren zugänglich.
-  In der Sauna verliert Ihr Körper viel Flüssigkeit. Bitte trinken Sie nach dem Saunieren ausreichend Wasser.
-  Nehmen Sie bitte Rücksicht auf andere Gäste und führen Sie Ihre Unterhaltungen im Sauna- und Ruhebereich leise.
-  Bitte nutzen Sie in allen Trockensaunen, auf den Ruhe- und Poolliegen ein Handtuch oder einen Bademantel als Unterlage, ausgenommen dem Dampfbad. Frische Saunatücher erhalten Sie an der Spa Rezeption im Austausch gegen das benutzte Handtuch.
-  Wassertreten ist ein Wellness-Klassiker: Es regt den Kreislauf an, stärkt die Gefäße und fördert einen gesunden Schlaf. Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Füße vor der Anwendung warm sind und gehen Sie einfach 1 - 2 Minuten im Storchengang durch das kalte Wasser.

639

FITNESS



Unseren Fitnessbereich nutzen Sie auf eigene Gefahr.



Überfordern Sie sich nicht: Geben Sie stets gut acht auf Ihr Herz-Kreislaufsystem.



Trinken Sie ausreichend, um Durststrecken zu vermeiden.



Nehmen Sie sich Zeit und gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Regenerationszeit und kräftigende Pausen: Beim Muskeltraining wird ein Zwei-Tage-Rhythmus empfohlen. Cardio-Einheiten können Sie mit Ruhepuls-Kontrolle täglich machen.



Unser Peloton-Angebot können Sie nutzen, sobald Sie sich eingeloggt bzw. registriert haben.



Bitte denken Sie daran, die Geräte nach der Benutzung zu desinfizieren.



Ihre maximale Herzfrequenz beim Sport können Sie anhand einer einfachen Faustregel selbst ermitteln: 220 Herzschläge minus Lebensalter. Wenn Sie beispielsweise 25 Jahre alt sind, ergibt die Formel: $220 - 25 = 195$. Ihre maximale Herzfrequenz liegt also bei 195 Herzschlägen pro Minute. Beachten Sie jedoch, dass die Herzfrequenz individuell variiert und die Formel dementsprechend einen ungefähren Richtwert darstellt.



Beim Workout auf unseren Matten legen Sie bitte ein Handtuch unter.



Für eine individuelle Fitness-Beratung oder ein Personal Training wenden Sie sich bitte an die Spa-Rezeption.