



SCHWIMMBAD



Der Poolbereich ist für Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen in den Familienzeiten von 9.00 bis 18.30 Uhr zu nutzen. Vorher und nachher ist der Poolbereich ausschließlich für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren nutzbar.



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



Strandspielzeug und Bälle sind aus Sicherheitsgründen im Poolbereich nicht gestattet. Wir bitten darum, Kinderspielzeug für unsere kleinen Gäste ausschließlich im Kinderpool zu nutzen. Schwimmhilfen, Taucherbrillen und Tauchringe sind auch im Pool erlaubte Begleiter.



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



Straßenschuhe und -bekleidung sind im Schwimmbad und Saunabereich nicht gestattet.



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



Bitte beachten Sie, dass das Fotografieren und Videografieren im Schwimmbad nicht gestattet ist.



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



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



Mitgebrachte Speisen und Getränke sind im Schwimmbad und Saunabereich nicht gestattet. Mit Ausnahme unserer Smoothies oder Kaffeespezialitäten im To-go-Becher aus unserem Shop bagged.



Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, kein Glas oder Porzellan im Schwimmbad zu nutzen.



Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, im Schwimmbad auf unseren Poolliegen ein Handtuch oder einen Bademantel zu nutzen.



Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, ausgiebig zu duschen, bevor Sie das Schwimmbad nutzen.



Ihre Wertsachen verwahren Sie bitte in Ihrem Safe oder nutzen Sie unsere Spinde im Umkleidebereich.



Bitte nutzen Sie als Hotelgast die bereitgestellten Handtücher, bitte beachten Sie die Rückgabe.

Um jeden einzelnen Gast, ob klein oder groß, zufriedenzustellen, bitten wir Sie, die o.g. Schwimmbadordnung zu beachten. Unsere Mitarbeiter sind angewiesen, bei Fehlverhalten auf das Einhalten der Regeln hinzuweisen.

Poolgröße: 7,3 x 15,2 m
Wassertiefe 1,35 m | Wassertemperatur 29°C

Baby-Kinder-Pool:
Wassertiefe 0,30 m | Wassertemperatur 32°C

639

SAUNA



Der Saunabereich ist für Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen in der ausgewiesenen Zeit zu nutzen.



Unsere Saunen sind aus hygienischen Gründen textilfreie Bereiche. Das Tragen von Badebekleidung und -Schuhen in den Saunen ist nicht gestattet.



Damit andere Gäste nicht gestört werden, bitten wir Sie, in unseren Saunen und Ruhezeiten leise zu sprechen. Auch sind sämtliche Spielarten, Spielzeuge oder Toben nicht gestattet.



Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, in allen Trockensaunen sowie auf den Ruhe- und Poolliegen ein Handtuch oder Bademantel als Unterlage zu benutzen. Davon ausgenommen ist das Dampfbad.



Bitte beachten Sie, dass das Fotografieren und Videografieren in textilfreien Bereichen nicht gestattet ist.



Unser Eisbrunnen dient der äußerlichen Erfrischung. Das Eis ist nicht zum Verzehr gedacht. Die Nutzung des Eises ist ausschließlich für den Saunabereich vorgesehen und nicht für die Mitnahme in andere Bereiche oder in die Pools.



Unsere Saunen verfügen über einen automatischen Aufguss. Mitgebrachte Aufgüsse sowie die Verwendung von ätherischen Ölen und das Auflegen von Eis auf dem Saunaofen oder die Verwendung von Peelings in den Saunen ist aus haftungs- und hygienischen Gründen nicht gestattet.



Denken Sie vor dem Saunieren daran, ausgiebig zu duschen.



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



Bitte stellen Sie Ihre Badeschuhe vor der Tür ab, bevor Sie die einzelnen Saunen und das Dampfbad betreten.



In der Sauna verliert Ihr Körper viel Flüssigkeit. Bitte trinken Sie nach dem Saunieren ausreichend Wasser.



Um die Saunaräume ohne nennenswerte Kreislaufbelastungen wirken zu lassen, sollten Sie weitere körperliche Anstrengungen vermeiden.



Warme Temperaturen sind für den Saunaraum charakteristisch, der Boden kann bis zu 40°C und die Decke bis 110°C warm werden, bitte seien Sie achtsam.



Wassertreten ist ein Wellness-Klassiker: es regt den Kreislauf an, stärkt die Gefäße und fördert einen gesunden Schlaf.



Bitte nutzen Sie als Hotelgast die bereitgestellten Handtücher, bitte beachten Sie die Rückgabe.

Um jeden einzelnen Gast, ob klein oder groß, zufriedenzustellen, bitten wir Sie, die o.g. Saunaordnung zu beachten. Unsere Mitarbeiter sind angewiesen, bei Fehlverhalten auf das Einhalten der Regeln hinzuweisen.

639

FITNESS



Unseren Fitnessbereich nutzen Sie auf eigene Gefahr.



Sämtliche Ausstattung verbleibt im Fitness und darf nicht mitgenommen oder ausgeliehen werden. Yoga Matten für Ihr Apartment können auf Anfrage gegen eine Ausleihgebühr an der SPA Rezeption angefragt werden.



Aus Sicherheits- & Haftungsgründen ist die Nutzung der Fitnessgeräte und Hanteln erst ab 15 Jahren erlaubt. Bei unsachgemäßer Nutzung haften Eltern für Ihre Kinder. Bitte beachten Sie, dass die Cardio-Geräte erst ab einer Körpergröße von >150 cm gesundheitsfördernd sind und bei Kindern & Jugendlichen im Wachstum ein erhöhtes Verletzungsrisiko bedeuten.



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



Ein funktionelles Training auf den Bodenmatten oder mit den Pezzibällen ist ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen und dessen Verantwortung erlaubt.



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.



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



Ihre maximale Herzfrequenz beim Sport können Sie anhand einer einfachen Faustregel selbst ermitteln: $220 \text{ Herzschläge} - \text{Lebensalter}$. 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.



Trinken Sie ausreichend, um Durststrecken zu vermeiden.



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



Beim Workout auf unseren Matten verwenden Sie bitte ein Handtuch als Unterlage.



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

Wir bieten auch regelmäßige Yoga-Kurse in kleinen und limitierten Gruppen im Kursraum an. Die notwendige Anmeldung erfolgt an der Spa- oder Hauptrezeption. Teilnahme ab 15 Jahren.