



INFORMATIONEN INFORMATION

Damit alle Besucher Ihren Aufenthalt in unserem Wellness-Zentrum geniessen können, bitten wir Sie folgende Punkte zu beachten:

- Bei zu langer Badezeit oder bei intensivem Schwimmen können Nebenwirkungen auftreten wie: erhöhter Blutdruck, Reizungen der Haut oder «Herzrasen». Diese Nebenwirkungen können vor allem auch bei Kindern auftreten. Darum empfehlen wir Kindern unter 4 Jahren das Solbad nicht zu benützen. Kinder unter 12 Jahren dürfen nicht ohne Begleitung Erwachsener schwimmen gehen
- Die von den Ärzten empfohlene Badezeit im Solbad beträgt 20 Minuten
- Personen, die an Herz- und Kreislaufbeschwerden leiden, sollten vor der Solbadkur ihren Arzt konsultieren
- Badekappen sind im Aussenbad obligatorisch
- Das Ausruhen nach dem Solbad ist ein wichtiger Bestandteil der Badekur. Vor Gebrauch der Ruheliegen bitte das Badekleid wechseln oder den Bademantel benützen
- Im Fitnessraum ist der Zutritt ab 14 Jahren gestattet. Die Benützung erfolgt auf eigene Verantwortung

To ensure that all visitors enjoy their stay in our wellness centre, we ask you to kindly observe the following points:

- *Bathing for long periods or intensive swimming can cause adverse effects such as increased blood pressure, skin irritation or palpitations. These adverse effects can occur especially with children. We therefore recommend that the saltwater spa is not used by children under the age of four. Children under the age of 12 are not permitted to swim without adult supervision*
- *The saltwater bathing period recommended by physicians is 20 minutes*
- *Persons with heart or circulatory disorders should consult their doctor before taking saltwater spa therapy*
- *Bathing caps are obligatory in the outdoor pool*
- *Relaxation after saltwater bathing is an important part of spa therapy. Before using the recliners, please change your bathing costume or use the bathrobe*
- *Admission to the fitness room is from age 14. Its use is the responsibility of the visitor*

LEISTUNGEN UND PREISE BENEFITS AND PRICES

Erwachsene			Adults		
Einzeleintritt	CHF	24.–	Single admission	CHF	24.–
Erwachsene	CHF	100.–	Adults	CHF	100.–
5er Abonnement	CHF	192.–	5 × pass	CHF	192.–
10er Abonnement	CHF	300.–	10 × pass	CHF	300.–
Saisonabonnement (Sommer oder Winter)	CHF	300.–	Season pass (summer or winter)	CHF	300.–
Kinder (4–16 Jahre)			Children (Age 4–16)		
Ab 2 Jahren im Aussenbad (Sommer)			From age 2 in outside pool (summer)		
Einzeleintritt	CHF	18.–	Single admission	CHF	18.–
5er Abonnement	CHF	72.–	5 × pass	CHF	72.–
10er Abonnement	CHF	144.–	10 × pass	CHF	144.–
Saisonabonnement (Sommer oder Winter)	CHF	200.–	Season pass (summer or winter)	CHF	200.–

Inbegriffen
Solbad, Dampfbad, Aussenschwimmbad (Sommer), Sprudelbäder, Erlebnisduschen, Erlebnisbad mit Wildwasserkanal, Sauna, Sanarium, Gymnastik- und Krafraum, Ruhepavillon, Badetuch, Aquafit (Montag, Mittwoch und Freitag von 8.15 bis 8.45 Uhr)

Including
Saltwater spa, steam bath, outdoor swimming pool (summer), Jacuzzi, lifestyle shower, lifestyle pool with wild-water channel, sauna, sanarium, exercise and fitness room, quiet pavilion, bath towel, Aquafit (Monday, Wednesday & Friday from 8.15 to 8.45 h)

Solarium			Solarium		
10 Min.	CHF	5.–	10 min.	CHF	5.–
Bademantel			Bathrobe		
Miete/Woche	CHF	10.–	Hire/week	CHF	10.–
Externe Gäste/Tag (plus Depot von CHF 20.–)	CHF	6.–	Non-resident guests/day (plus CHF 20.– deposit)	CHF	6.–
Zusätzliches Badetuch	CHF	2.–	Additional bathing towel	CHF	2.–

Öffnungszeiten
Täglich von 8.00 bis 21.00 Uhr

Opening times
Daily from 8.00 to 21.00 h

Hotel Valaisia
CH-3963 Crans-Montana
T +41 27 481 26 12
F +41 27 481 26 60
info@hotel-valaisia.ch
www.hotel-valaisia.ch

FERIEN
VEREIN

HOTEL VALAISIA

Crans-Montana



WELLNESS
SOLBAD 33 °C

WELLNESS
SALTWATER SPA 33 °C



HERZLICH WILLKOMMEN A WARM WELCOME

in der Badelandschaft des Hotel Valaisia.

Unser Ziel ist es, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit während Ihres Aufenthaltes zu pflegen und zu fördern. Erleben Sie die wohltuende Wirkung des warmen Salzwassers und geniessen Sie das alpine Ambiente!

Die Solbad-Anlage ist ein Genuss für das Auge und bietet eine Welt der Erholung: Hallen-Solbad 33 °C mit Unterwassermassagen, Tauchbecken (Kalt-/Warmwasser, Tiefe 1,10 m), Dampfbad, Sanarium 60 °C, Erlebnisduschen, Whirlpool, Fitnessraum, Sauna sowie ein vielseitiges Massageangebot.

Gerne verwöhnen wir Sie im Sommer auch auf der windgeschützten Pergola mit Grillspezialitäten, gleich neben dem geheizten Aussenbad, dem Kinderplanschbecken und der Liegewiese in gepflegter Aussenanlage.

Das Solbad-Team freut sich auf Ihren Besuch und nimmt sich gerne Zeit um Sie zu verwöhnen.

to the spa landscape of Hotel Valaisia.

Our aim is to care for and cultivate your overall well-being and health during your stay. Experience the beneficial effects of warm salt water and luxuriate in the Alpine ambiance!

The saltwater spa is a treat for the eyes and offers a world of rest and revitalization: 33 °C indoor salt water pool with underwater massage jets, plunge pool (cold/warm water, 1.10 m deep), steam bath, 60 °C sanarium, lifestyle showers, whirlpool, fitness room, saunas, solarium and our wide range of massages.

In summer, we treat you to grill specialities on the sheltered pergola next to the heated outdoor pool, the children's paddling pool and sunbathing lawn in our well-tended grounds.

The saltwater spa team looks forward to your visit and taking time to pamper you.



ANGEBOT MASSAGEN MASSAGE OPTIONS

Die Massage ist die älteste physische Therapie. Ziel der Massage ist, durch verschiedene sanfte Berührungen die Linderung von Spannungen, die Anregung der Durchblutung und den Abtransport der Giftstoffe/Schlacken zu erreichen. Sie verbessert den Muskeltonus, strafft die Haut und das Bindegewebe. Sie hat einen beruhigenden und entspannenden Einfluss auf Körper und Geist.

Klassische Massage	50 Min.	CHF	70.–
Rückenmassage	25 Min.	CHF	40.–
	50 Min.	CHF	70.–
Sportmassage	25 Min.	CHF	40.–
	50 Min.	CHF	70.–
Manuelle Druckmassage	50 Min.	CHF	70.–
Fussreflexzonen-Massage	50 Min.	CHF	70.–
Aktivierungsmassage	50 Min.	CHF	70.–

Montag bis Freitag, 9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 19.00 Uhr, Samstag auf Anfrage

Massage is the oldest form of physical therapy. The purpose of a massage is to relieve tension, stimulate the circulation and remove toxins and waste from the body by using a variety of gentle manipulations. It improves muscle tone and tightens the skin and connective tissue. It has a calming and relaxing effect on body and soul.

Classic massage	50 min.	CHF	70.–
Back massage	25 min.	CHF	40.–
	50 min.	CHF	70.–
Sport massage	25 min.	CHF	40.–
	50 min.	CHF	70.–
Pressure massage	50 min.	CHF	70.–
Foot reflexology	50 min.	CHF	70.–
Regeneration massage	50 min.	CHF	70.–

Monday to Friday, 9.00 to 12.00 h and 14.00 to 19.00 h Saturdays on request



PRIVAT SAUNA, GYMNASTIK- UND KRAFTRAUM PRIVATE SAUNA, EXERCISE AND FITNESS ROOM

Privat Sauna

120 Minuten, nur auf Vorreservation	
1–2 Personen	CHF 35.–
3 Personen	CHF 45.–
4 Personen	CHF 50.–

Das Saunieren entschlackt den Körper und dient als Vorbeugung gegen Erkältungen, Rheuma aber auch bei Störungen des vegetativen Nervensystems. Geniessen Sie die private Atmosphäre und reservieren Sie rechtzeitig Ihre Wunschzeiten.

Gymnastik- und Krafraum

Verschiedene Geräte stehen Ihnen, unter Beachtung der neuen Fitness-Tipps, problemlos und ohne direkte Anweisung zur Verfügung.

Private sauna

120 minutes, advance reservation only	
1–2 persons	CHF 35.–
3 persons	CHF 45.–
4 persons	CHF 50.–

A sauna detoxes the body, acts as prevention against colds and rheumatism and helps combat disorders of the vegetative nervous system. Enjoy the private atmosphere and reserve your preferred period in good time.

Exercise and fitness room

Various apparatus is available for your use, problem free and without direct supervision, taking into account the latest directives on fitness.