

☆☆☆☆  
HOTEL  
**SALOME**  
*Oberlech*  
AM ARLBERG



CD A

Urlaub für die Sinne

*Tepidarium*

*Dampfbad*



## Badeformen und empfohlene Badezeiten

Sauna 10-15 Minuten  
Biosauna 10-18 Minuten  
Infrarotkabine 20-30 Minuten  
Dampfbad 10-20 Minuten  
Soldedampfbad 10-20 Minuten  
Tepidarium 20-60 Minuten

**Faustregel:** *Solange man sich wohl fühlt!*

## **FINNISCHE STUB'N SAUNA**

Schon ca. 500 v. Chr. erkannte Hippokrates den Zusammenhang zwischen Hitze, Schwitzen und Gesundheit. Die Sauna also ein uraltes Wechselbad.

Temperatur 90 Grad  
Raumklima trocken  
Empfohlene Aufenthaltsdauer 10-15 Minuten

### **Positive Wirkungen:**

- Stärkt Herz und Kreislauf
- Regt den Stoffwechsel an
- Bessere Durchblutung
- Löst Verspannungen
- Säubert und entschlackt die Haut
- Steigert die Abwehr gegen Infekte
- Körperlich-seelische Entspannung

## **INFRAROTKABINE**

Licht, die Quelle des Lebens wirkt heilend auf unseren Körper. Im Gegensatz zur Sauna (Konvektionswärme) wird hier die Wärme (IR) durch Strahlung erzeugt, welche direkt auf den Körper wirkt.

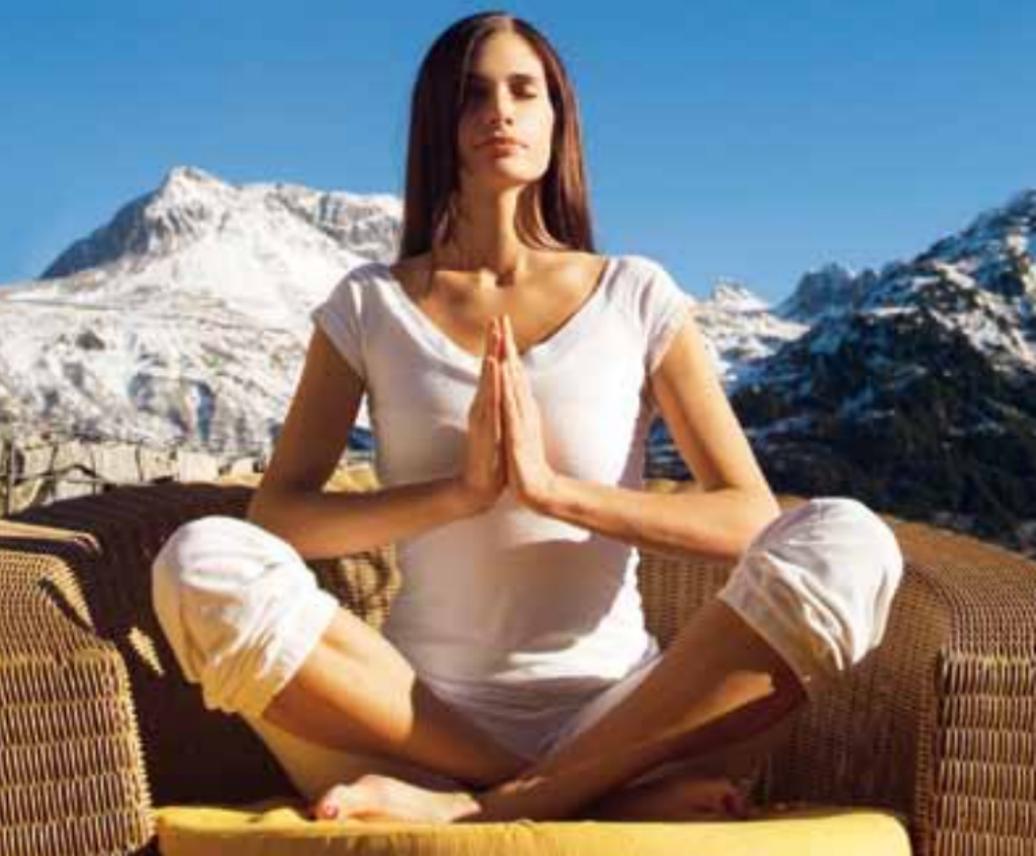
Temperatur 40-60 Grad

Raumklima trocken

Empfohlene Aufenthaltsdauer 20-30 Minuten

### **Positive Wirkungen:**

- Entspannend
- Vorbeugend gegen Rheuma
- Gut für Haut und Atemwege
- Geeignet für hitzeempfindliche Personen
- Körperliches und geistiges Wohlfühl



## **DAMPFBAD**

Sternenhimmel und Duft sorgen für ein angenehmes Ambiente und für den nötigen Badespaß.

Temperatur 42-45 Grad

Raumklima 100% r. Luftfeuchte

Empfohlene Aufenthaltsdauer 10-20 Minuten

Im Dampfbad erfährt man das Element Wasser in einer ganz besonderen Form. Entspannung für den ganzen Organismus. Wechselbad mit sehr langer Tradition, dessen Ursprung in Nordeuropa liegen dürfte.

### **Positive Wirkungen:**

- Wirkt entspannend
- Fördert die Durchblutung
- Zellstoffwechsel wird angeregt
- Lockerung der Muskeln und Gelenke
- Belebt und reinigt die Haut, durch die Feuchtigkeit wird sie zart und samtweich
- Inhalation der heißen und feuchten Luft
- Körperlich-seelische Entspannung

## **TEPIDARIUM**

Relaxen pur. Einfach genießen und den Alltag vergessen.

Temperatur 38-40 Grad

Raumklima trocken

Empfohlene Aufenthaltsdauer 20-60 Minuten

### **Positive Wirkungen:**

- Stimuliert das vegetative Nervensystem
- Entspannend
- Vorbereitung auf die nächsten Bädergänge



## **BIOSAUNA**

Eine etwas sanftere Form der Sauna, geringe Temperatur und Befeuchtung der Luft machen das Schwitzen zum angenehmen Wellness Erlebnis. Mit verschiedenen Düften.

Temperatur ca. 60 Grad

Raumklima ca. 40% Luftfeuchte

Empfohlene Aufenthaltsdauer ca. 10-18 Minuten

### **Positive Wirkungen:**

- Stärkt Herz und Kreislauf
- Regt den Stoffwechsel an
- Bessere Durchblutung
- Entspannung pur

## **SOLE DAMPFBAD**

Temperatur ca. 42-45 Grad

Raumklima ca. 100% r. Luftfeuchte

Empfohlene Aufenthaltsdauer ca. 10-20 Minuten

### **Positive Wirkungen:**

- Reinigt die Haut
- Macht die Haut geschmeidig
- Bronchialbereich, Atemwege werden frei
- Durch Salzzugabe wird Meeresklima erzeugt

## **ATRIUM MIT WÄRMEBANK**

Ruhen Sie sich aus, verweilen Sie ein wenig, entspannen Sie und überlegen Sie sich den nächsten Badegang.

## **TRINKBRUNNEN**

Genießen Sie das erfrischende, äußerst gesunde und mineralstoffreiche Lecher Bergwasser.



## **RÖMISCHE THERMOLIEGEN**

Ruhen Sie sich aus, genießen Sie die Wärme die Ihren Körper durchflutet und entspannen Sie sich im wohligen Ambiente bei angenehmer Musik.

## **FITNESSRAUM**

Das Motto - Klein aber fein!

Mit FLAT-TV's - Sport und körperliche Ertüchtigung am

LAUFBAND

ERGOMETER

MULTIFUNKTIONSGERÄT

STEPPER

NORDIC-WALKER

## **SOLARIUM**

10-20 Minuten - mit Schutz für die Augen

Ohne Jetons, erleben Sie sanfte Bräunung, wenn die Oberlecher Sonne mal nicht vom Himmel lacht.

## **HOT-WHIRL-POOL**

Entspannend, wohltuend, Genuss pur bei 38 Grad mit anschließendem Entspannen im Ruhebereich davor, der Ihnen bei einem Blick nach oben, verrät, dass Sie sich im ältesten Teil der "Salome" befinden.

Ein Juwel - diese Original Holzdielen!

## **ERLEBNIS DUSCHE und RUNDUSCHEN**

Wasser in seiner schönsten Form - Duscherlebnis PUR

Wählen Sie zwischen Tropen und Eisregen, in Verbindung mit Duft und Licht. Kneipen Sie mit dem vorgesehenen Schlauch in den Rundduschen ODER erleben Sie - wie in den Jahren zuvor - die Kraft der Schwallbrause.



## **RUHERAUM**

Entspannen, erholen, genießen, abschalten, den Alltag hinter sich lassen oder einen wunderschönen Schitag Revue-passieren lassen. Bei Musik eintauchen in die schönste Form der Erholung - DER GENUSS.

## **HYDROJET-WASSERBETT- ÜBERWASSERMASSEGE**

Mit Jetons - erhältlich bei der Masseurin oder and der Rezeption. Täglich werden wir gefordert im Beruf und in der Familie. Ausgleich gibt es oft sehr selten. Wir sitzen zu lange, bewegen uns zu wenig. Die normale Folgerung, wir sind verspannt, vernachlässigen unsere Körperhaltung und es zwickt und drückt. Obendrauf der STRESS.

Dann gönnen Sie sich diese Art der Entspannung und lassen Sie sich verwöhnen. Hier werden Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit gefördert.

Fit in 15 Minuten, Massage ohne Vorbereitung in leichter Bekleidung. Bereits nach der ersten Anwendung werden muskuläre Verspannungen gelöst und der Stoffwechsel aktiviert.

## **MASSAGE**

Unsere Masseurin steht Ihnen täglich von 15.00-19.00 Uhr zur Verfügung. Wir bitten um Terminvereinbarung an der Rezeption.

Klassische Massage 15 oder 30 Minuten

Fußreflexzonenmassage 30 Minuten

Lymphdrainage mind. 45 Minuten

## ZUM ABSCHLUSS

Ein wahres Highlight.

Der unterirdische Gang ins Freie - der Kältebereich.

Tauchen Sie ein in den Schnee, tauchen Sie ein in ein unvergleichbares Panorama und genießen Sie einen traumhaften Blick auf Lech und die imposante Bergwelt. Verweilen Sie auf der kleinen Terrasse - Atemzug um Atemzug - ERLEBNIS PUR.



★★★★  
HOTEL

**SALOME**

*Oberlech*  
AM ARLBERG

Familie Beiser, A-6764 Lech am Arlberg

T +43 5583 230 60 oder 230 70, F +43 5583 230 740

[www.hotel-salome.at](http://www.hotel-salome.at), [lech@hotel-salome.at](mailto:lech@hotel-salome.at)