



**Alpenrose®**

## SERVIZI DELL'ALPENROSE INCLUSI

### LA GASTRONOMIA DELL'ALPENROSE

*Abbondante colazione a buffet, dalle 7:30 alle 10:30*

Ricca di vitamine e naturale: prodotti regionali, angolo Vital e Müsli, piatti a base di uova cotti al momento, spremute appena preparate.

*Sano pranzo a buffet, dalle 12:00 alle 14:00*

Piatti Vital a basso contenuto calorico, freschissime insalate, zuppe, squisiti snack, succhi di frutta, acqua minerale al bar di succhi.

*Merenda pomeridiana, dalle 15:00 alle 17:00*

Torte e dolci preparati nella nostra pasticceria, verdure crude, aromatici spuntini, ampia selezione di caffè, tè Ronnefeldt, succhi di frutta, acqua minerale al bar di succhi.

*Menù del buongustaio, dalle 18:30 alle 20:30*

Menù serale a più portate con variazioni della cucina integrale e naturale austriaca, buffet di antipasti, insalate e dessert, bevande analcoliche a pranzo.  
Buffet tematico con squisite specialità.

*Richieste particolari in ambito alimentare*

Facciamo tutto il possibile per soddisfare le richieste particolari dei nostri ospiti in ambito gastronomico. Ad esempio, prepariamo menù senza lattosio o glutine. Inoltre, il nostro menù del giorno prevede sempre anche piatti vegetariani e depurativi. Non esitate a comunicarci al momento della prenotazione le vostre preferenze culinarie.

---

### BEVANDE ANALCOLICHE TUTTO IL GIORNO

Succhi di frutta, acqua minerale, tè alle erbe nell'area Spa e piscine; succhi di frutta analcolici e acqua minerale sia a pranzo (buffet) che a cena, caffè e tè durante la merenda a buffet, minibar con bevande analcoliche; cestino di frutta fresca.

### WELLNESS & RELAX

*Centro Spa e relax di 8.000 m<sup>2</sup>*

Tutti i giorni, dalle 10:00 alle 20:00

- Sauna alle erbe alpine „Kräuteralm“ - 3 gettate di vapore al giorno
- Bagno di vapore marino alle erbe - programma di cura 3 volte al giorno in abbinamento alla gettata di vapore in sauna
- Bagno turco in pietra a 45°C
- Bagni di vapore classici a 47°C
- Calidarium a 50°C, laconium a 60°C
- Sauna di cembro a 80°C
- Tepidarium con lettini caldi in pietra
- Grotta di sale nella roccia tirolese
- Sauna in legno massiccio del giardino residenziale (sauna per tutta la famiglia)
- Solarium, sdraio Alpha per rilassarsi, sdraio sound motion (a pagamento)
- Pediluvii alternati
- Bar di bevande analcoliche e tè

---

### UN'ESPERIENZA DA SOGNO...

*Le nostre aree relax*

„Stille Alm“: legno antico e profumo di fieno.  
Sognate comodamente sdraiati su lettini ad acqua riscaldati, mentre ammirate una magnifica vista panoramica.

„Stille Hochalm“: il culmine del relax.  
Area di relax unica con un tocco di lusso.

Inoltre, anche la sauna in legno massiccio e la sauna alle erbe alpine „Kräuteralm“ sono dotate di apposite aree relax.



## RELAX SANO

Lettoni a infrarossi nella stube in cembro del tempio vitale. Cabine a infrarossi nella sauna alle erbe alpine „Kräuter-alm“. 1 borsa per persona con asciugamani da bagno e sauna, apposite ciabatte e accappatoio.

## PISCINE

Ampio laghetto balneabile da 800 m<sup>2</sup> nel magnifico giardino residenziale, lussuose sdraio su cui prendere il sole e zone relax protette sul prato, con abbastanza spazio per tutti.

## NOVITÀ: LA SPA DELL'ALPENROSE

La nostra nuova casa degli elementi propone agli ospiti adulti un nuovo universo del relax, distribuito su diversi piani con:

- Vasca per sportivi da 23 m e vasca esterna da 10 m
- Idromassaggio con acqua di mare all'aperto
- Sauna panoramica „Himmelreich“
- Luogo di forza a infrarossi
- Accoglienti aree relax ispirate ai quattro elementi

## SPORT E ATTIVITÀ

*Centro Fit & Fun, dalle 7:45 alle 19:00*

Studio fitness illuminato di 450 m<sup>2</sup> su due piani con tutta l'attrezzatura di ultima generazione per allenarsi; tutto il giorno servizio di consulenza a cura del nostro team di esperti diplomati in wellness e fitness, completo programma di attività sportive e di relax da svolgere sia all'interno che all'aperto, 7 giorni su 7, in qualsiasi stagione. Consultare il programma settimanale aggiornato su [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at).

## NOLEGGIO GRATUITO

Scarponi da trekking e da caccia, bastoncini da trekking e da nordic walking, zaini, protezioni contro la pioggia, biciclette, mountain bike messe a punto, caschi, modernissime biciclette e auto elettriche, snowbike, slittini, GPS con proposte turistiche.

A ogni camera è assegnato un posto macchina coperto. Wi-Fi gratis in tutte le camere.

## PROGRAMMA DI ATTIVITÀ OUTDOOR CON GUIDA/ ISTRUTTORE

In estate: escursioni a piedi o in bicicletta con guida, sessioni di nordic walking e di iniziazione al golf.

In inverno: escursioni guidate con racchette da neve, snowbike, scialpinismo, slittate, curling con i nostri istruttori per il tempo libero. In caso di maltempo: programma di attività culturali e gite nelle località vicine, ad es. Rattenberg, Innsbruck ecc.

## INTRATTENIMENTO SERALE

Tutte le sere, intrattenimento nel Rondo Bar. Serate danzanti con musica dal vivo, pianoforte o musica tirolese nel lobby-bar, serata casinò, sfilate di moda, conferenze e molto altro ancora.

## PER GLI OSPITI PIÙ PICCOLI

- Tutti i giorni servizio di baby-sitting a cura di istruttori competenti ed affettuosi dalle 10:00 alle 22:00 per i più piccoli (dai 3 anni) e programma specifico per ragazzi dai 14 anni. Fuori stagione teniamo anche bambini al di sotto dei 3 anni.
- Novità: Il mondo acquatico nella casa degli elementi con grande ed emozionante scivolo per gommoni, entusiasmante piscina, vasca per bebè e giochi d'acqua.
- Nuovo miniclub e lounge per ragazzi con parete di roccia esterna, calcetto, hockey da tavolo, cinema 3D, tavolo da biliardo, castello gonfiabile e molto altro ancora
- Dalle 12:00 alle 18:00: tavolo riservato ai bambini con selezione di piatti del menù infantile, merenda e bevande analcoliche ai pasti
- Parco divertimenti all'aperto di ben 800 m<sup>2</sup> con nave dei pirati, trampolino e campo da calcio
- Il villaggio indiano nel bosco dell'Alpenrose