



LINDNER



HOTELS & ALPENTHERME
LEUKERBAD
LEUKERBAD

PACCHETTI & APPLICAZIONI LINDNER ALPENTHERME LEUKERBAD





LEUKERBAD

FASCINAZIONE PER CORPO, SPIRITO ED ANIMA

Il centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad è il centro termale alpino più grande e alla massima altitudine d'Europa dedicato a trattamenti di wellness terapeutico, di bellezza e saunistici.

Il centro è aperto 365 giorni l'anno, a disposizione del bene più prezioso in assoluto – la salute. Oltre alle benefiche acque termali, dispone di un'equipe costituita da cinque medici specializzati nei settori wellness terapeutico e wellness alpino, medicina tradizionale cinese (MTC) con agopuntura, Ayurveda, medicina sportiva, osteopatia, fisioterapia e anti-aging.

IN BREVE

Lindner Alpentherme Leukerbad

- Ricezione Spa: Consulenza e prenotazioni
- Bagno termale interno (200 m²) e bagno termale esterno (300 m²), entrambi con temperatura di circa 36 °C, per il bagno caldo temperatura di circa 40 °C
- Bagno romano-irlandese su 314 m², piscina termale Yin-Yang a circa 28 °C e 36°C temperatura dell'acqua.
- Villaggio sauna vallesano con sanarium, sauna alle erbe e vasca/fontana per i piedi, chalet vallesano con sauna con acqua sulle pietre arroventate, sauna alle pietre nel mulino vallesano, ruscello dai ghiacciai, *Gemmistube* per spuntini e bevande salutari e zona relax in ambiente tipico del Vallese

- Galleria di negozi con bistrò e bar

Trattamenti combinati giornalieri (pag. 3)

- Diverse offerte di trattamenti combinati giornalieri

Trattamenti classici (pag. 4)

- Massaggi
- Linfodrenaggio
- Impacchi e bendaggi
- Lindner speciale
- Trattamento armonizzante cranio-sacrale

Trattamenti alpini (pag. 5)

- Alpienne la forza delle Alpi
- Bagni alpini & aromatici
- Trattamenti ai vinaccioli vallesani

Trattamenti internazionali (pag. 6)

- Talassoterapia
- Babor Khanya Energy Balance
- Babor Scen Tao
- Hot Stone
- Rassoul di Cleopatra
- Baborganic

Trattamenti terapeutici (pag. 8)

- Ayurveda
- TCM & Tai Chi
- Fisioterapia
- Anti-Aging

Fitness (pag. 11)

- Centro fitness alpino
- Masai Walking
- Ginnastica per la schiena

Trattamenti di bellezza (pag. 12)

- Istituto di bellezza CLARINS

Regolamento & orari di apertura (pag. 14)



COMBINAZIONE

TRATTAMENTI COMBINATI GIORNALIERI

Durante il soggiorno presso il centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad mettiamo a vostra disposizione un morbido accappatoio, un soffice asciugamano e un paio di ciabattine da piscina.

Giornata di bagno Leukerbad

- 1 ingresso giornaliero per i bagni termali del centro Lindner Alpentherme Leukerbad
- 1 impacco a base di fango naturale (ca. 25 min.)
- 1 massaggio rilassante parziale per il corpo (ca. 25 min.)
- 1 piatto del giorno e 1 bibita analcolica nel Bistrò *Eau là là*

CHF 153,00/€ 102,00

La forza delle Alpi

- 1 ingresso di 5 ore per il villaggio sauna vallesano e per i bagni termali
- 1 bagno a base di fiori di fieno (ca. 25 min.)
- 1 massaggio rilassante con tamponi alle erbe (ca. 25 min.)
- 1 piatto del giorno e 1 bibita analcolica nel Bistrò *Eau là là*

CHF 157,00/€ 105,00

Azione & rilassamento

- 1 ingresso giornaliero per il centro fitness alpino
- 1 ingresso di 5 ore per il villaggio sauna vallesano e per il i bagni termali
- 1 massaggio rilassante parziale per il corpo con olio aromatico (ca. 25 min.)
- 1 piatto del giorno e 1 bibita analcolica nel Bistrò *Eau là là*

CHF 132,00/€ 88,00

Lindner Daydream

- 1 ingresso giornaliero per i bagni termali
- 1 massaggio rilassante parziale per il corpo (ca. 25 min.)
- 1 piatto del giorno e 1 bicchiere di succo vitaminico nel Bistrò *Eau là là*

CHF 116,00/€ 77,00

Il nostro consiglio:

richiedete le condizioni per i nostri attraenti pacchetti alberghieri offerti assieme ai trattamenti benessere.

Vino & Wellness

- 1 bagno disintossicante ai vinaccioli
- 1 massaggio rilassante parziale per il corpo con olio di vinaccioli (ca. 25 min.)
- 1 ingresso giornaliero per i bagni termali
- 1 piatto del giorno e 1 dl di vino vallesano a scelta nel Bistrò *Eau là là*

CHF 153,00/€ 102,00



CLASSICO

MASSAGGI CLASSICI

Massaggio rilassante parziale per il corpo

Massaggio rilassante con olio di mandorle lenitivo.
Ca. 25 min. CHF 60,00/€ 40,00
5 = 6 CHF 300,00/€ 200,00

Massaggio rilassante di tutto il corpo

Massaggio rilassante con olio di mandorle lenitivo.
Ca. 50 min. CHF 108,00/€ 72,00
5 = 6 CHF 540,00/€ 360,00

Massaggio del partner

Apprenderete l'arte del massaggio rilassante sotto la guida di un terapeuta e potrete così continuare a "viziarsi" a vicenda a casa anche al termine della vacanza. Per esercitarvi riceverete in regalo l'olio personale per il massaggio del partner. (Per 2 persone).
Ca. 50 min. CHF 119,00/€ 80,00

Linfodrenaggio disintossicante

La stimolazione delle zone riflessogene dei piedi produce un effetto rivitalizzante ed equilibrante in tutto il corpo e influenza gli organi interni e il sistema immunitario ed ormonale.
Ca. 25 min. CHF 108,00/€ 72,00

Massaggio di riflessologia plantare

La stimolazione delle zone riflessogene dei piedi produce un effetto rivitalizzante ed equilibrante in tutto il corpo e influenza gli organi interni e il sistema immunitario ed ormonale.
Ca. 25 min. CHF 60,00/€ 40,00

IMPACCHI E BENDAGGI

Bendaggio ai fiori di fieno

Bendaggio caldo-umido per stimolare la disintossicazione del corpo e lenire la tensione.
Ca. 25 min. CHF 51,00/€ 34,00

Impacco a base di fango naturale

Intenso impacco caldo a base di lava vulcanica macinata naturale: il calore ha un effetto stimolante dell'irrorazione sanguigna e piacevolmente rilassante.
Ca. 25 min. CHF 51,00/€ 34,00

LINDNER ON THE ROCKS

Venite a scoprire la carica di energia del centro Lindner Alpentherme Leukerbad «on the rocks»!

- Effetto rinfrescante dalla testa ai piedi con pura acqua cristallina ricca di energia
- Massaggio estremamente rilassante di tutto il corpo con pregiato olio di enotera – puro o con melissa citronella
- Il clou è rappresentato da un massaggio al viso e alla nuca con un'ampolla ricca di sostanze curative
- Ricco spray termale per rinfrescarsi
- Al termine della "cerimonia" un bevanda salutare a base di acqua arricchita dai minerali di pietre preziose

Lindner On The Rocks

Ca. 75 min. CHF 155,00/€ 95,00

Lindner On The Rocks light

Ca. 30 min. CHF 75,00/€ 45,00

TRATTAMENTO ARMONIZZANTE CRANIO-SACRALE

Con tocchi leggerissimi si tratta tutto il corpo, concentrandosi su capo, colonna vertebrale e osso sacro. Durante il trattamento vengono individuate e risolte situazioni di non mobilità di ossa, cartilagini e tessuti. Grazie al trattamento della zona cranio-sacrale vengono migliorati considerevolmente la mobilità delle ossa del cranio e il flusso del midollo vertebro-spinale. In questo modo viene attivata la capacità di auto-guarigione del corpo, che viene applicata per combattere insonnia, emicrania, problemi alla nuca e alla schiena.

Ca. 50 min. CHF 108,00/€ 72,00
5 = 6 CHF 540,00/€ 360,00

Il nostro consiglio:

preparazione ideale ad un massaggio successivo.

Impacco a base di fango naturale e massaggio rilassante parziale per il corpo

Ca. 50 min. CHF 105,00/€ 70,00

Impacco a base di fango naturale e massaggio rilassante di tutto il corpo

Ca. 75 min. CHF 150,00/€ 100,00



ALPINO

ALPIENNE – LA FORZA DELLE ALPI



Il marchio Alpienne è sinonimo di prodotti naturali, elaborati secondo tradizioni antiche. Le piante selvatiche, che fioriscono tra le montagne e vengono raccolte a mano, sono poi lavorate con particolare cura ed attenzione per conservarne al meglio le caratteristiche curative. Scoprite una nuova vitalità e gioia di vivere grazie alla forza delle Alpi!

Massaggio con tamponi alle erbe

I tamponi di erbe caldi sviluppano al meglio il proprio effetto grazie a svariati movimenti di massaggio, allentando così le tensioni muscolari e dei tessuti. Il piacevolissimo profumo delle erbe vi accompagna per tutto il trattamento.
Ca. 25 min. CHF 60,00/€ 40,00

BAGNI ALPINI & AROMATICI

Bagni alpini

Bagno a base di stella alpina (ravvivante e stimolante dell'irrorazione sanguigna), bagno al timo e al lillà di montagna (lillà: antisettico, timo: antispasmodico e disinfettante), bagno all'iperico (calmante), bagno all'echinacea (migliora le difese immunitarie).
Ca. 20 min. CHF 39,00/€ 26,00

Alpienne bagno al miele e pino cembro

Ca. 20 min. CHF 45,00/€ 30,00

TRATTAMENTI AI VINACCIOLI VALLESANI

I vinaccioli del Vallese contengono la sostanza vitalizzante OPC che cattura i radicali liberi, contrastando così l'invecchiamento precoce della pelle. Le applicazioni, inoltre, risultano avere un effetto positivo su circolazione, irrorazione sanguigna, sistema immunitario e metabolismo, prevenendo possibili disturbi cardio-circolatori, cancro e Alzheimer.

Peeling ai vinaccioli

Con effetto curativo, rivitalizzante, depurativo e distensivo.
Ca. 20 min. CHF 65,00/€ 43,00

Alpienne forza delle erbe

Bagno alle erbe, massaggio plantare e massaggio rilassante con tamponi alle erbe riscaldati al vapore a base di iperico dall'effetto calmante.
Ca. 60 min. CHF 139,00/€ 93,00

Alpienne sogno di miele

Massaggio peeling al miele con effetto drenante, disintossicante e depurativo, bagno al miele e pino cembro con effetto antibiotico e a tutto benessere.
Ca. 50 min. CHF 108,00/€ 72,00

Bagno disintossicante ai vinaccioli del Vallese

Benefico effetto rilassante e rivitalizzante per la pelle con l'olio di vinaccioli pressato a freddo.
Ca. 20 min. CHF 45,00/€ 30,00

Altri bagni aromatici su richiesta.

Massaggio all'olio di vinaccioli

Con effetto distensivo e rassodante, rafforza il sistema immunitario e coadiuva la formazione di nuove cellule.
Ca. 25 min. CHF 60,00/€ 40,00
Ca. 50 min. CHF 108,00/€ 72,00

Fructus Vitis

Peeling ai vinaccioli, bagno all'olio di vinaccioli, massaggio rilassante con olio caldo di vinaccioli, 1 bicchiere di succo d'uva rossa o di vino rosso del Vallese.
Ca. 75 min. CHF 165,00/€ 110,00



INTERNAZIONALE

TRATTAMENTI DI TALASSOTERAPIA

Approfittate della simbiosi tra acqua termale e alghe, aria di montagna e sale marino per il vostro benessere. I trattamenti di talassoterapia saranno adeguate alle esigenze specifiche della vostra pelle.

Talassoterapia Alpentherme

Venite a scoprire l'affascinante mondo della talassoterapia e viziate il vostro corpo con un rilassante bagno talassoterapico e un peeling curativo per il tutto il corpo a base di alghe che prepara al successivo impacco cremoso alle alghe.

Vi sentirete come rinati grazie alla forza del mare.
Ca. 80 min. CHF 185,00/€ 123,00

Impacco cremoso alle alghe

Regalatevi la sensazione di essere avvolti in un morbido manto di seta e fortificate le barriere difensive della vostra pelle.

Ca. 30 min. CHF 83,00/€ 55,00

Peeling stimolante alle alghe

Peeling profondo di tutto il corpo con prezioso sale marino estratto ad una profondità di 1.000 m. Per affinare la pelle e prepararla al meglio agli impacchi successivi.

Ca. 20 min. CHF 65,00/€ 43,00

Body-wrap-sensation

Bendaggi di grande effetto per il modellamento del corpo. Cura disintossicante adottata già nell'antichità per sciogliere gli accumuli di grasso nelle zone problematiche, rassodare i contorni del corpo e rinvigorire i tessuti favorendo così una disintossicazione profonda.

Ca. 50 min. CHF 143,00/€ 95,00

Body-wrap-sensation Take away (senza trattamento)

Il set per proseguire la cura a casa e mantenere l'effetto rassodante è acquistabile presso la ricezione Spa. Il set è sufficiente per circa 10 trattamenti successivi.

CHF 161,00/€ 107,00

Talassoterapia & forma

Sentitevi in armonia con il vostro corpo: applicazione energizzante per gambe leggere, per rassodare il tessuto connettivo e stimolare il metabolismo lipidico. Dopo ripetute applicazioni si ottiene un miglioramento dell'aspetto della cellulite.

- Peeling stimolante alle alghe con sale marino e acqua termale
- Bagno ai fanghi marini con olio agli aghi di abete
- Massaggio anticellulite per stimolante del metabolismo e il ricambio
- Maschera rassodante Cool Body

Ca. 100 Min. CHF 240,00/€ 160,00

Massaggio anticellulite stimolante del metabolismo

Massaggio vigoroso per stimolare l'eliminazione delle scorie e rassodare i tessuti.

Ca. 25 min. CHF 60,00/€ 40,00
5 = 6 CHF 300,00/€ 200,00

Aloe vera

Trattamento completo ad effetto benessere e relax: un elisir di bellezza per ogni tipo di pelle. Il segreto della pianta di aloe vera è racchiuso nella composizione unica dei diversi principi attivi, che regalano idratazione curando e rassodando la pelle e ristabilendo il naturale manto acido protettivo.

Fasi del trattamento: bagno curativo all'aloè vera, peeling all'aloè vera, modellamento all'aloè vera, lozione per il corpo all'aloè vera.

Ca. 80 min. CHF 221,00/€ 147,00

Molti prodotti di trattamento e curativi per l'applicazione a casa sono acquistabili presso la nostra ricezione Spa.



INTERNAZIONALE

I MONDI DEL BENESSERE

Scoprire il proprio lato migliore – BABOR è sinonimo di sensazioni meravigliose, grazie alla sinergia di prodotti cosmetici di altissima qualità, scoperte scientifiche innovative ed efficacia indiscutibile della natura. Un sollievo unico, grazie a componenti preziosi e principalmente di origine naturale per garantire la massima tollerabilità.

Babor Khanya Energy Balance – un trattamento tradizionale africano dalla testa ai piedi

La combinazione di speciali massaggi, tecniche rituali di applicazione e della forza di pietre naturali e cristalli mira ad attivare le energie vitali e a riportarle in equilibrio.

Prezioso olio di marula ed estratti di arbusto del tè riequilibrano la naturale funzione protettiva della cute e la aiutano a conservare la nuova vitalità e forza ottenute.

Peeling di tutto il corpo, massaggio di tutto il corpo e trattamento curativo del viso:
Ca. 80 min. CHF 221,00/€ 147,00

Babor Scen tao – il segreto della filosofia asiatica della bellezza

I profumi vitalizzanti del benessere e la naturalezza delle sostanze asiatiche quali ginkgo, ginseng e tè verde eliminano lo stress e aiutano ritrovare la calma interiore. Grazie all'applicazione di pietre calde e massaggi a pressione proverete il piacere di un trattamento per il corpo piacevolmente delicato.

- Benefico trattamento rinfrescante del viso con fiala antistress
 - Massaggio leggero di tutto il corpo con oli caldi e profumati e con l'applicazione di pietre calde
 - Rilassante massaggio a pressione per viso e schiena
- Ca. 80 min. CHF 221,00/€ 147,00

Hot Stone

Pietre di basalto di natura vulcanica vengono riscaldate ad una temperatura di circa 60° che poi vengono utilizzate per un massaggio delicato che allenta e rilassa la muscolatura. Le pietre estremamente lisce sembrano essere mani delicate e, in combinazione con il piacevole calore, creano un senso prolungato di rilassamento. Affascinante connubio tra massaggio, terapia aromatica e trattamento energetico con pietre laviche di basalto, calde e fredde.

Ca. 60 min. CHF 165,00/€ 110,00

Rassoul di Cleopatra

Il trattamento con pura argilla Rassoul è il suggerimento per gli insider che desiderano una cura intensa della pelle. Il trattamento risulta fresco e fruttato grazie all'utilizzo di pesche e albicocche ricche di enzimi. Fasi del trattamento: bagno all'albicocca e pesca, peeling all'albicocca e pesca, modellamento con Rassoul, Body Balm all'albicocca e pesca.

Ca. 80 min. CHF 221,00/€ 147,00

Il nostro consiglio:

Baborganic Body – un lusso del tutto naturale!

Il trattamento Baborganic sorprende, tra l'altro, con una dolcissima sensazione della pelle che sembra accarezzata da fiocchi di neve e con un massaggio insolito con veri cristalli di rocca. Un'esperienza raffinata.

Ca. 60 min. CHF 115,00/€ 77,00

Richiedete i programmi speciali per i trattamenti stagionali:

primavera:	Brazilian Guarana
estate:	Java Lulur
autunno:	Thai Herbal Wrap
inverno:	Bali Boreh





TERAPIE

AYURVEDA

Ayurveda non è solo la medicina tradizionale indiana, ma letteralmente la *conoscenza dell'arte* di una lunga vita. Grande importanza viene attribuita alla prevenzione delle malattie e ad un invecchiamento sano. La cura ayurvedica prevede, all'inizio e al termine, un esame accurato e domande specifiche. Le cure ayurvediche possono mirare a determinati obiettivi come riduzione del peso, eliminazione delle scorie, disintossicazione o rilassamento.

Per i nostri trattamenti ayurvedici utilizziamo esclusivamente oli di qualità, polveri di spezie e paste di erbe.

Diagnosi

Per poter identificare le caratteristiche dell'organismo e le sue tre alterazioni, l'Ayurveda si avvale del concetto dei doshas (tipi): vata, pitta e kapha. L'anamnesi del dosha comprende la determinazione dettagliata e completa della costituzione e del tipo, compresa la spiegazione e la diagnosi del polso, da parte del medico ayurvedico.

Ca. 25 min. CHF 60,00/€ 40,00

Diagnosi e massaggio adatto al proprio tipo

Introduzione all'Ayurveda comprensiva di massaggio personalizzato a seconda del proprio tipo.

Ca. 70 min. CHF 160,00/€ 107,00

Lasya Thirummu – massaggio rilassante alle erbe

Tradizionale massaggio ayurvedico di tutto il corpo con oli tiepidi a base di erbe e creme, compreso il massaggio del capo.

Ca. 45 min. CHF 108,00/€ 72,00

Abhyangam – massaggio rilassante alle erbe

Massaggio Kerala di tutto il corpo con oli tiepidi a base di erbe per stimolare la circolazione sanguigna (compresi viso e capo).

Ca. 45 min. CHF 108,00/€ 72,00

Massaggio plantare ayurvedico o massaggio di viso e capo ayurvedico

Ca. 25 min. CHF 60,00/€ 40,00

Tre giorni di cura Ayurveda

- 1 diagnosi all'inizio della cura
 - 1 trattamento adatto al proprio tipo, 75 min.
 - 2 trattamenti adatti al proprio tipo, 45 min.
- CHF 460,00/€ 307,00

Sei giorni di cura Ayurveda

- 1 diagnosi all'inizio e al termine della cura
 - 3 trattamenti adatti al proprio tipo, 75 min.
 - 3 trattamenti adatti al proprio tipo, 45 min.
- CHF 960,00/€ 640,00

Gli addetti alla ricezione Spa sono naturalmente sempre a vostra disposizione per domande ed informazioni su cure ed offerte. In caso di trattamenti speciali che richiedano la presenza di due terapeuti ci riserviamo di conteggiare un sovrapprezzo.



TERAPIE

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La MTC è la medicina cinese che riunisce l'esperienza di 3.000 anni di storia e si basa sulla teoria delle forze della natura Yin – la forza passiva – e Yang – la forza attiva. Grazie all'alternarsi armonico di queste forze polari viene prodotta l'energia vitale Qi. Se il Qi può fluire indisturbato, l'essere umano è sano. Questa forza d'auto-guarigione viene rafforzata per conservare la salute e migliorare la qualità della vita.

Tui Na

Il massaggio Tui Na si basa su un antico metodo cinese che stimola il Qi e la circolazione sanguigna. Non solo lenisce i dolori dell'apparato motorio, ma rinforza anche il sistema immunitario. Viene consigliato per il trattamento dopo colpi apoplettici e per terapie lenitive del dolore, per disturbi dell'apparato digerente e contro l'insonnia.

Ca. 25 min. CHF 60,00/€ 40,00
Ca. 50 min. CHF 108,00/€ 72,00

Xiao Hua

Una specialità della nostra terapeuta cinese. Questa applicazione regola il tratto digerente ed è ideale per combattere i disturbi digestivi.

Ca. 50 min. CHF 108,00/€ 72,00

Huan Jie Ya Li – massaggio antistress

Fate il pieno di energia! Profondo massaggio antistress di tutto il corpo per far fluire la vostra energia vitale secondo il principio dello Yin-Yang. Vi sentirete rinascere!

Ca. 25 min. CHF 60,00/€ 40,00
Ca. 50 min. CHF 108,00/€ 72,00
Ca. 75 min. CHF 160,00/€ 107,00

Mei Rong – massaggio al viso

Massaggio riequilibrante per rilassare i tratti del viso e regalarvi un'espressione distesa e un colorito luminoso.

Ca. 25 min. CHF 60,00/€ 40,00

Zu Di An Mo – massaggio di riflessologia plantare

Un massaggio di riflessologia plantare cinese che stimola il vostro benessere in permanenza! Il piede "riflette" in dimensioni ridotte l'essere umano e la sua condizione. Il massaggio di riflessologia plantare è sia una diagnosi che un metodo di trattamento e si basa sul principio che tutti gli organi del corpo umano vengono riprodotti come in una mappa sulla pianta del piede. L'effetto di questo trattamento è esteso sia al corpo che alla sfera mentale ed emozionale.

Ca. 25 min. CHF 60,00/€ 40,00

Tai Chi Chuan

Arte marziale cinese: *boxe della suprema polarità* in gruppi di max. 6 persone.

Training singolo
Ca. 50 min. CHF 89,00/€ 59,00

Training di gruppo (minimo 3 persone)
Pro Person CHF 30,00/€ 20,00



TERAPIE

TERAPIE FISICHE & CURE

Il centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad è uno stabilimento termale svizzero riconosciuto (numero di trattato intercantonale J 7013.23). Il centro ha un accordo con le casse malattia e gli istituti assicurativi per l'addebito diretto di soggiorni di cura e riabilitazione con pernottamenti in albergo senza assistenza stazionaria.

OFFRIAMO LE SEGUENTI TERAPIE:

- **Fisioterapia generica**
- **Massaggi medici**
- **Idroterapia e inalazioni aerosol**
- **Terapia intensa del movimento e trattamenti a casa**
- **Terapia termica ed elettroterapia**
- **Ginnastica acquatica in vasca singola**
- **Terapia di training medica (TTM)**

Per eventuali domande e informazioni sono sempre a vostra disposizione i nostri addetti alla ricezione Spa e i nostri medici interni Dottor Peter Gündner e Dottor Peter Kälin.

Richiedete alla vostra cassa malattia se si assume i costi dei trattamenti che vi sono stati prescritti.

ANTI-AGING & WELLNESS TERAPEUTICO

Anti-Aging & Medical Wellness

I programmi di wellness terapeutico del centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad sono adatti particolarmente a persone con fattori a rischio o affezioni croniche e per le quali lo stile di vita influenza in modo particolare il presentarsi o l'andamento dell'affezione. Sotto la guida del nostro team di medici specializzati offriamo programmi speciali per il trattamento di dolori alla schiena, malattie reumatiche, malattie cardiocircolatorie e dei fattori che ne favoriscono l'insorgere come diabete, pressione alta, sovrappeso, sindrome metabolica e dipendenza dalla nicotina. Si possono inoltre prenotare anche offerte speciali per affezioni e disturbi legati allo stress.

Gli addetti alla ricezione Spa sono naturalmente sempre a vostra disposizione per domande ed informazioni sulle offerte terapeutiche.

Timoterapia

La ghiandola timica rappresenta l'organo fulcro delle difese immunitarie. I fattori contenuti nell'estratto di timo migliorano le caratteristiche immunitarie dell'organismo nei confronti di influssi dannosi e in particolar modo contro malattie causate da batteri e virus.

3 x 15 min. CHF 210,00/€ 140,00
5 x 15 min. CHF 350,00/€ 233,00

Ossigenoterapia

Un deciso miglioramento è notato da pazienti affetti da cosiddetta claudicatio intermittens (arteriopatia agli arti inferiori). Si utilizza un trattamento all'ossigeno attivo: circa 150 ml di sangue vengono arricchiti, al di fuori del corpo, con una miscela di O₂-O₃, aggiungendo un complesso di vitamine del gruppo B e actovegin. Poi il campione di sangue viene immediatamente fatto rifluire nel corpo attraverso la stessa vena.

2 x 15 min. CHF 230,00/€ 153,00



FITNESS

CENTRO FITNESS ALPINO

Le offerte del centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad seducono grazie ai programmi di movimento olistici incentrati sul benessere. Per ogni ospite, che desideri allenarsi o semplicemente godersi in modo rilassato l'attività fisica, è sempre disponibile l'offerta adatta, naturalmente con assistenza individuale. Le attrezzature sportive più moderne, le tecniche di training più attuali, svolte sotto l'occhio attento di coach qualificati in un'atmosfera unica, sottolineano l'eccellenza del centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad.

Training autonomo

1 giorno CHF 15,00/€ 10,00
1 mese CHF 110,00/€ 73,00

Training personalizzato

I nostri *Personal Trainer* vi mostrano come il vostro programma individuale di allenamento garantisca i risultati agognati. I punti principali del programma comprendono: stretching, trattamento individuale di dolori alla schiena e tensioni, modellamento del corpo, potenziamento della struttura muscolare e riduzione del peso.

Ca. 50 min. CHF 89,00/€ 59,00
2 persone, ca. 75 min. CHF 129,00/€ 86,00

Test di condizione fisica dott. Wolff (test della funzionalità muscolare)

Dettagliata analisi computerizzata della vostra potenza muscolare e dell'equilibrio tra lato destro e sinistro. Sulla base dei risultati ottenuti e riportati a verbale verrà realizzato un programma di training adatto alle vostre esigenze. È pertanto possibile controllare i risultati ottenuti con il training.

Ca. 50 min. CHF 89,00/€ 59,00
2 persone, ca. 75 min. CHF 129,00/€ 86,00

CORSI

Masai Walking – camminare al ritmo della natura

Un nuovo trend sportivo che, grazie alla rivoluzionaria struttura della suola delle calzature MBT, attiva la muscolatura, riduce le sollecitazioni sulle articolazioni ed aiuta a bruciare il grasso in eccesso.

- Training singolo
Ca. 75 min. CHF 89,00/€ 60,00
- Training di gruppo (minimo 3 persone)
a persona CHF 30,00/€ 20,00

Il nostro consiglio:

la boutique della ricezione Spa offre diversi modelli di calzature MBT.



Ginnastica per la schiena (esercizi specifici per la colonna vertebrale)

Ginnastica curativa speciale contro gli squilibri muscolari, per imparare a muoversi correttamente ogni giorno. Profilassi contro l'osteoporosi. Si tratta di correggere posizioni errate della colonna vertebrale, acquisite nel corso degli anni, per imparare a mantenere la posizione corretta della schiena.

- Training singolo
Ca. 50 min. CHF 89,00/€ 60,00
- Training di gruppo (minimo 3 persone)
a persona CHF 30,00/€ 20,00



BELLEZZA

ISTITUTO DI BELLEZZA CLARINS

A CONTATTO CON LA NATURA



I trattamenti CLARINS combinano da oltre 50 anni la forza degli estratti vegetali e la sensibilità dell'operatore. Tocchi mirati e oltre 80 movimenti di massaggio tra loro perfettamente armonizzati, assieme alle formule CLARINS, permettono di ottenere risultati visibili e un indimenticabile senso di benessere.

TRATTAMENTI PER IL VISO

Natura pura –

Il trattamento fitoaromatico per il viso

Scoprite gli eccezionali risultati degli oli eterici ed il loro effetto equilibrante, compreso il massaggio rilassante alla nuca.

Ca. 60 min. CHF 145,00/€ 97,00

Clear pur –

Pulizia purificante in profondità per il viso

Pulizia particolarmente profonda con peeling, applicazione di vapore ionizzato e maschera regolarizzante. Senza massaggio per il viso e make-up..

Ca. 50 min. CHF 110,00/€ 73,00

Lusso puro – Metodo CLARINS Pro Active

per il trattamento del viso

Cocktail esclusivo a base vegetale: una sferzata di giovinezza per una pelle luminosa e una carnagione più giovane.

Ca. 50 min. CHF 130,00/€ 87,00

Ca. 75 min. CHF 165,00/€ 110,00

Rilassamento puro –

Piccola oasi di rilassamento

Massaggio energizzante di viso, nuca e décolleté con piacevolissimi oli aromatici a scelta.

Ca. 30 min. CHF 80,00/€ 53,00

TRATTAMENTI PER IL CORPO

Cura pura – Per una pelle setosa e vellutata

Peeling curativo ed esfoliante di tutto il corpo per affinare la pelle, completato dall'applicazione di una crema curativa.

Ca. 50 min. CHF 120,00/€ 80,00

Forza anticellulite

Con effetto dimagrante per tutto il corpo. Provate un metodo di trattamento molto efficace per la bellezza del vostro corpo – per sentirsi in armonia con se stessi!

Ca. 60 min. CHF 150,00/€ 100,00

Peeling puro – Metodo CLARINS Pro Active con peeling del corpo

Peeling particolarmente profondo del corpo con la forza degli enzimi della frutta contenuti nella linea esclusiva Pro-Active. Per una pelle morbida e curata, comprensivo di applicazione di una crema curativa.

Ca. 50 min. CHF 130,00/€ 87,00

Trattamento super rilassamento per il corpo

Per l'equilibrio e l'armonia di corpo e mente. Regalatevi questo benefico trattamento e provate la sensazione di sentirvi completamente rilassati e rigenerati.

Ca. 50 min. CHF 130,00/€ 87,00

Trattamento super tonico per il corpo

Cura rivitalizzante per eccellenza! Dopo l'applicazione vi sentirete più giovani e pieni di energia, sia nel corpo che nella mente. La pelle è più morbida, rassodata e perfettamente idratata.

Ca. 50 min. CHF 130,00/€ 87,00



BELLEZZA

CLARINS ESCLUSIVO

Natura pura dalla testa ai piedi per LEI

Trattamento fitoaromatico per il viso e trattamento modellante fitoaromatico per il corpo.

Ca. 105 min. CHF 250,00/€ 167,00

Lusso puro dalla testa ai piedi per LEI

Trattamento esclusivo Pro-Active per il viso comprensivo di trattamento Power anticellulite per tutto il corpo (combinazione viso & corpo) con effetto dimagrante.

Ca. 135 min. CHF 290,00/€ 193,00

TRATTAMENTI UOMO – PER IL BENESSERE DI LUI

Libertà pura –

Trattamento anti-stress per uomo

Trattamento rinfrescante per il viso comprensivo di rilassamento, pulizia, maschera e massaggio energizzante di viso, capo e nuca.

Ca. 60 min. CHF 135,00/€ 90,00

Rilassamento puro – La sferzata di energia

Il massaggio equilibrante di capo e schiena ricarica le vostre batterie e vi regala nuove energie per affrontare il quotidiano.

Ca. 30 min. CHF 100,00/€ 67,00

Combinazione pura – Trattamento anti-stress per uomo & sferzata di energia

Una perfetta combinazione tra un trattamento curativo ed energizzante del viso e un massaggio equilibrante di capo e schiena.

Ca. 90 min. CHF 220,00/€ 147,00

APPLICAZIONI EXTRA

Colorazione di ciglia e sopracciglia

CHF 35,00/ € 23,00

Colorazione di ciglia e sopracciglia, con ritocco delle sopracciglia

CHF 65,00/ € 43,00

Manicure classica con smalto e massaggio alle mani

CHF 95,00/€ 63,00

Pedicure cosmetica

Cura di bellezza per i piedi comprensiva di impacco aromatico e massaggio

CHF 115,00/€ 77,00

Con applicazione di smalto

CHF 135,00/€ 90,00

Per la depilazione utilizziamo esclusivamente cera calda di qualità monouso. Prezzi su richiesta.



INFORMAZIONI

REGOLAMENTO

Benessere/Benezza/Terapie

È obbligatoria la prenotazione per tutti i trattamenti e le applicazioni! È possibile eseguire gratuitamente lo storno dell'appuntamento riservato solo fino alle 24 ore precedenti l'appuntamento stesso.

Appuntamenti: si prega di presentarsi 5 minuti prima dell'appuntamento per il trattamento al Meeting Point indicato e di attendere fino a che si venga accolti dal terapeuta. Si prega di informarsi tempestivamente sul percorso da seguire. Al secondo piano sono disponibili gli spogliatoi con armadietti con cauzione da CHF 5,00. I trattamenti vanno pagati in anticipo.

Le tempistiche di trattamento indicate sono approssimative e comprendono – in base al trattamento – i tempi necessari per la doccia, l'asciugatura o per vestirsi e un colloquio di consulenza e di analisi.

Il paziente dovrà procurarsi in anticipo una dichiarazione di assunzione dei costi per le terapie e le cure da addebitare ad una cassa malattia. Si prega inoltre di avvertirci anticipatamente per permetterci di assegnarvi un terapeuta abilitato, in base alla società assicurativa interessata. Non possiamo tenere conto di informazioni fornite in un secondo tempo. In tal caso dovrete pagare autonomamente i costi.

Gli abbonamenti per i trattamenti hanno validità pari ad un anno a decorrere dalla data di acquisto; non è possibile effettuare una compensazione con altri servizi.

Fitness

Tutti gli attrezzi vanno utilizzati come prescritto e in modo conforme. La non osservanza di tale prescrizione può comportare conseguenze pericolose o costose. Si prega di utilizzare l'offerta di una consulenza introduttiva da parte dei nostri terapeuti, per evitare possibili danni fisici. Si prega di poggiare un asciugamano sui punti dell'attrezzo con cui si viene a contatto e di disinfettarli con lo spray e la carta messi a disposizione.

Si prega di comportarsi correttamente e in modo sportivo nei confronti di altri ospiti.

È obbligatorio indossare abbigliamento e calzature sportive.

Terme

Gli abbonamenti per il bagno termale, il bagno romano-irlandese e il villaggio sauna vallesano hanno validità pari ad un anno a decorrere dalla

data di acquisto; non è possibile effettuare una compensazione con altri servizi.

Al secondo piano sotterraneo sono disponibili spogliatoi, armadietti e cassette di sicurezza per oggetti di valore.

Non si risponde per eventuali furti.

Vista la presenza di temperature elevate, consigliamo di effettuare un controllo medico preventivo per individuare possibili intolleranze. Dopo un bagno termale di 20 minuti si consiglia di concedersi una fase di riposo e rilassamento. Per motivi di sicurezza, si prega di indossare in tutto lo stabilimento ciabattine da piscina adatte e antiscivolo.

Prima dell'ingresso ai bagni è obbligatorio fare la doccia. È vietato fare salti in acqua, spruzzare acqua, utilizzare pistole ad acqua o simili. Una nostra priorità consiste nell'offrire ai nostri ospiti internazionali calma e rilassamento.

Le aree *Villaggio sauna vallesano* e *Bagno romano-irlandese* sono settori balneari dedicati ai nudisti. È obbligatorio utilizzare degli asciugamani in tutte le saune (ad eccezione dei bagni turchi).

Molestie sessuali comportano l'immediata espulsione dall'intero impianto e il divieto di accesso. Per proteggere i nostri ospiti, il personale della sauna controlla severamente che il nostro regolamento sia rispettato.

È possibile superare di 10 minuti le tempistiche prenotate per il bagno, in seguito verrà automaticamente conteggiata una tariffa accessoria come indicato nel nostro prospetto.

Le applicazioni o i corsi sono offerti ad orari fissi, come riportato nel prospetto, e gratuiti nell'ambito delle offerte di intrattenimento degli ospiti. Il non utilizzo di tali offerte non verrà rimborsato. Eventuali appuntamenti annullati per numero insufficiente di partecipanti, malattia, emergenze, allarme per incendio, condizioni atmosferiche sfavorevoli ecc. non prevedono rimpiazzo.

Note generiche

Il nostro sistema a transponder vi permette di spostarvi all'interno dell'impianto in tutta libertà e senza dover portare con voi denaro. Ricordiamo che il consumo di bevande e cibo o l'utilizzo di determinate prestazioni o programmi sono a pagamento. Le prestazioni addebitate sul transponder vanno pagate sempre e al più tardi prima di uscire



INFORMAZIONI

dall'impianto, utilizzando l'apposito dispositivo automatico di pagamento.

Si prega di conservare con cura il proprio transponder.

I transponder persi non possono venir sostituiti. In tal caso sarà incassata la tariffa massima per i servizi accreditabili pari a CHF 250,00/€ 166,66 più il valore di rimpiazzo del transponder, pari a CHF 25,00/€ 16,66.

Per motivi di sicurezza parti dell'impianto sono controllate da videocamera.

Il **Regolamento** è pubblico e affisso all'interno del centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad. Vi preghiamo di informarvi dettagliatamente delle condizioni prima del soggiorno. All'ingresso nell'impianto si accetta automaticamente il nostro Regolamento.

ORARI DI APERTURA

Sempre aperti - 365 giorni l'anno:

- Ricezione Spa
08.00 - 19.00
- Ricezione piscina
08.00 - 20.00
- Bagni termali
08.00 - 20.00 (ultimo ingresso ore 19.00)
- Bagno romano-irlandese
10.00 - 20.00 (ultimo ingresso ore 17.50)
- Villaggio sauna vallesano
10.00 - 20.00 (ultimo ingresso ore 19.00)
- Ladies only – sauna per sole donne
Martedì 10.00 - 13.00
- Centro fitness alpino
08.00 - 20.00
- Wellness / terapie
08.00 - 19.00
- Istituto di bellezza CLARINS
09.30 - 18.30

Con riserva di modifiche stagionali!

La non osservanza del Regolamento può comportare l'espulsione e in tal caso non si potrà rivendicare il rimborso del prezzo corrisposto.

All'acquisto di uno dei nostri abbonamenti i vostri dati personali indicati verranno memorizzati a computer. Tale misura costituisce una misura di sicurezza in caso di perdita della carta. Inoltre potremo informarvi regolarmente delle novità offerte dal centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad. In caso siate contrari, vi preghiamo di darcene comunicazione scritta. Gli abbonamenti sono sempre personali e non trasmissibili. La validità di un abbonamento corrisponde ad 1 anno.

In caso di allarme antincendio si deve abbandonare l'impianto e uscire all'aperto il più rapidamente possibile. Vanno assolutamente rispettate le indicazioni del nostro personale e dei Vigili del Fuoco. Per impianti di allarme fatti scattare senza motivo ed intenzionalmente è previsto il pagamento di un tributo! È possibile fumare esclusivamente nei punti riservati all'aperto.

**Firmato
La Direzione**

INFORMAZIONI

Ricezione Spa – Consulenza e prenotazione
Telefono +41 27 4721-806/-807

Ricezione piscina – Ricezione bagni termali
Telefono +41 27 4721-805/-809

Con riserva di modifiche. Versione 02/2010.
Cambio: CHF 1,50 = € 1,00

(Il cambio viene aggiornato giornalmente.
Pertanto si potrebbero avere divergenze).



LINDNER



HOTELS & ALPENTHERME
LEUKERBAD
LEUKERBAD

Dorfplatz
CH-3954 Leukerbad

Telefono +41 27 4721-010
Telefax +41 27 4721-011
info@alpentherme.ch
www.alpentherme.ch



Quality.
Our Passion.

