Wellness in Villach-Warmbad

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **56 (1999)**

Heft 7: **Tanz in den Sommer : mit Liebe, Lust und Lebensfreude**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558061

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wellness in Villach-Warmbad

Die Region Villach-Warmbad/Faaker See/Ossiacher See mit ihren Thermalquellen in Warmbad Villach und Bad Bleiberg hat in Sachen Gesundheit und Wellness Erstaunliches zu bieten. Hier, im südlichen Kärnten, befindet sich Europas einziges Urquellbecken. Seine Besonderheit: Man schwimmt unmittelbar in der Therme.

Was sich zunächst recht eigentümlich anhört, ist schnell erklärt: Im Regelfall gelangt das Thermalwasser über Rohrsysteme ins Bad. Nicht so in Warmbad Villach, wo das Wasser direkt aus dem Boden quillt: 40 Millionen Liter sprudeln täglich mit einer Temperatur von 29,5 Grad Celsius aus dem Erdinnern – 460 Liter pro Sekunde.

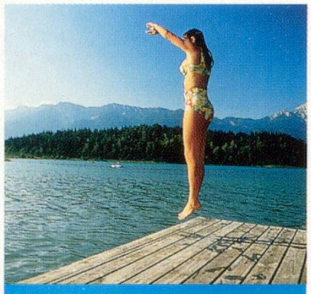
Neben dem ruhigen und prachtvoll angelegten Urquellbecken (das früher respektvoll «Exzellenzenbad» genannt wurde), befindet sich das kürzlich umgebaute Erlebnisbad. Mit seiner Breitwasserrutsche und dem Planschbecken eignet es sich ideal für Familien. Zum Wellness-Bereich gehört eine Saunaanlage mit Aromadampfkabinen, Frischwasserwhirlpools, Tepidarium, Relaxarium und Tropenschauer. Bei aller Orientierung des Warmbades auf den Erlebnis- und Wellnessbereich kommt aber der therapeutische Aspekt nicht zu kurz.

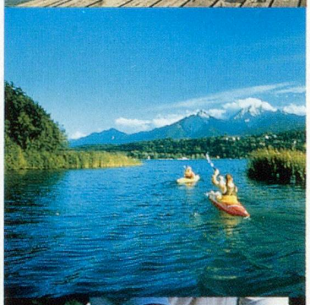
Long Evity im Josefinenhof – und danach zu Hause

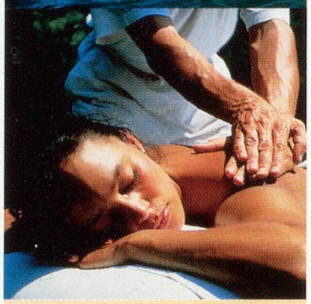
Nur einen Steinwurf weit vom Erlebnisbad entfernt befindet sich der Josefinenhof, dessen Besitzer, der Arzt *Dr. Michael Elliott*, ein besonderes «Medical Wellness Programm» entwickelt hat. Es nennt sich Long Evity und basiert auf den Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Nach einer eingehenden Untersuchung zu Beginn des Aufenthaltes wird individuell die Ernährung eingestellt. Vor allem geht es – abhängig jeweils vom Alter, Gewicht und Geschlecht – um die Dosierung von Fetten und Kalorien. Die Speisekarte beinhaltet auch die entsprechenden Nährwert-Informationen, wobei auf Geschmack grössten Wert gelegt wird. Individuell angepasst wird auch das Fitnesstraining, zu dem Cardio Fit, Muskeltoning, Aqua Gym sowie sanfter Sport im Freien zählen. Das Programm wird abgerundet durch aktives und passives Entspannen und gerne durch Thermal- und Thalassobehandlungen ergänzt. Auf jeden Fall ist es so angelegt, dass es zu Hause fortgesetzt werden kann.

Auch die Umgebung von Villach-Warmbad lädt zum Erkunden ein und verspricht so manches schöne Erlebnis: Sieben Badeseen mit Trinkwasserqualität, Bergbahnen, Golf, Tennis, Radfahren, ein abwechslungsreiches Kulturprogramm sowie die über die Grenzen hinaus bekannte Kärntner Gastlichkeit.

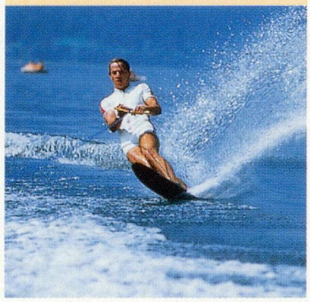
Park & Therme Josefinenhof, Angelika Elliott, Kadischenallee 8
A-9504 Warmbach-Villach, www.josefinenhof.at
Telefon ++43 (0)4242 3003-0, Fax ++43 (0)4242 3003-89,







Wettbewerb:
1 Woche Wellness-Ferien für 2 Personen im Hotel Josefinenhof wird einer der Hauptpreise des Wettbewerbs in den August-GN sein.



Gesundheit, Genuss und Fitness für Körper und Seele in der Region Villach-Warmbad/Faaker See/Ossiacher See.

Fotos: Villach-Warmbad / Faaker See / Ossiacher See Tourismus GmbH.