



Wellnessoase Hummelhof

Linz (Linz)



Du fühlst dich urlaubsreif? Dann komm in die Wellnessoase Hummelhof mitten in Linz. Hier kannst du die Seele baumeln lassen. Dein Geist findet Ruhe und Entspannung, dein Körper kann sich vom Wasser umschmeicheln lassen und du bist wieder fit für den Alltag! Im idyllischen Waldbad kannst du innerhalb kürzester Zeit neue Energie tanken. Einfach abtauchen und genießen! Die Wasserwelt Wasser wirkt auf den Menschen wie eine wortlose, beruhigende und zugleich Kraft spendende Umarmung. Druck, Hektik und Stress werden abgeschüttelt und man kann neue Energie tanken. In der neuen Wellnessoase Hummelhof findest du ein rundum entspannendes Angebot, das dich in angenehmer Atmosphäre fit für den Alltag macht.

Solebecken: Lass bei entspannender Unterwassermusik deine Seele baumeln und fühl dich wohl mit dem Salz des Lebens. Das salzhaltige Solebecken mit einer Temperatur von 34°C tut deiner Haut besonders gut und befreit deine Atemwege.

Relaxbecken: Spüre bei angenehmen 34°C auf den Unerwassermassageliegen hautnah die Kraft des Wassers, während du deinen Blick schweifen lässt und die Frische des Waldes zum Greifen nahe scheint.

Waldbecken: Auftanken mitten im Grünen. Das Waldbecken mit 34°C Wassertemperatur, seinen Rückenmassagedüsen und Bodensprudeln verführt in jeder Jahreszeit zum Relaxen unter freiem Himmel.

Vitalbecken: Genieße eine ganzheitliche Wasertherapie oder entspanne einfach im 34°C warmen Wasser bei Unterwassermusik und Bodensprudeln.

Hallenbad: Das ganze Jahr über bietet dir die Wellnessoase Hummelhof viel Raum für sportlichen Ausgleich und Erholung - ob im Sport-, Sprung- oder Lehrschwimmbecken.

Erlebnisfreibad: Im idyllischen Waldbad findet jeder Erlebnishungrige genau das Richtige: eine sonnige, 15.000 m² Liegewiese mit großem Erlebnis- und Schwimmbereich, eine 60 m lange Wasserrutsche und vieles mehr.

Saunen, Dampfbäder Infrarot-Kabine Die schönste Wellnessoase in Linz bietet viel Raum, um vom Alltag abzuschalten und den Gedanken freien Lauf zu lassen. Hier erlebst du entspannende Momente in Wärme-, Klang- und Dufräumen und kannst jede Faser deines Körpers genussvoll aufatmen lassen und Energie tanken. Man muss die Finnen nicht beim Wort nehmen, aber die Vorzüge eines Saunagangs sprechen für sich. Er hilft dem Körper zu entschlacken, stärkt die Abwehrkräfte und hellt die Seele auf. In der Wellnessoase Hummelhof erwartest dich - neben der klassischen Damen- und Herrensauna - ein vielfältiges Angebot mit dem du dich richtig frei schwitzen kannst.

Waldsauna: Mit einem Ausblick ins Grüne wird die finnische Sauna bei 90°C zu einem Saunaerlebnis der besonderen Art. Der Saunagang ist ein gutes Herz-Kreislauftraining, stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Ausscheidung von Schadstoffen und stimuliert deinen Kreislauf. Die Spezial-Aromaauflüsse verwöhnen deine Haut und machen den Saunagang zum Erlebnis.

Steinsauna: Bei idealem, mildem Klima bringt dieses Aroma-Schwitzbad durch die Kombination von Fußboden- und Sitzbankheizung und dem Saunaofen deinen Körper bei einer Temperatur von 45°C bis 55°C langsam zum Erwärmen. Ausgewählte Duftstoffe beruhigen deinen Geist und unterschiedliche Farblichtstimmungen tauchen dich in eine Welt voller Entspannung.

Sole-Dampfbad: Ein unvergessliches Saunaerlebnis für deinen Körper und deine Atemwege. Die hohe Luftfeuchtigkeit und angenehme 45°C bis 50°C bewirken ein erholsames Klima im Sole-Dampfbad. Der salzhaltige Solenebel regt den Stoffwechsel an, macht die Haut geschmeidig und weich, löst Muskelverspannungen und wirkt gesundheitsfördernd auf deine Atemwege. Der Sternenhimmel macht den Saunagang zu einem Erlebnis aus Tausendundeiner Nacht.

Kräutersauna: Ausgewählte Duftstoffe, spärliche Klänge und das sanfte Licht machen diesen Saunagang zum besonders sinnlichen Moment. Die Kräutersauna erwärmt langsam den Körper bei 50°C bis 55°C und stimuliert mit der Farblichtanimation dein vegetatives Nervensystem: Rot wirkt belebend, durchblutungsfördernd und aktiviert das Herz. Gelb löst Spannungen und aktiviert die Drüsentätigkeit. Grün und Blau beruhigen und fördern Ausgleich und Harmonie.

Infrarot-Kabine: Dieses System wirkt bei einer Temperatur von 35°C bis 45°C sehr wohltuend auf deinen Körper und hat einen hohen gesundheitlichen Wert. Positiv beeinflusst werden Haut, Muskeln, Gelenke, Verspannungen und dein Kreislauf - der Körper regeneriert sich und erhält neuen Schwung.

Massagen und Körperarbeit Die heilende Kraft von Massagen und Körperarbeit ergänzen perfekt die Wirkungen des Wassers und der Wärme in der Wellnessoase Hummelhof. Das Expertenteam arbeitet mit speziell abgestimmten Therapien für deine Gesundheit und mehr Wohlbefinden.

Klassische Massagetherapie: Diese wohl älteste Methode fördert die Durchblutung, schafft krankhafte Stoffe fort, lockert Muskelverhärtungen auf oder entfernt sie und erhöht nachhaltig dein Wohlbefinden.

Reflexzonen-Therapie: Eine ganzheitliche Methode, bei der es durch die Massage einer bestimmten Reflexzone zu einer Aktivierung und Harmonisierung der körpereigenen Lebensenergie und Heilkräfte kommt.

Akupunkt- und Meridianmassage: Diese Methode hat einen höchst wirkungsvollen Einfluss auf die Regeneration der Körperfunktionen. Sie behandelt und wirkt ausgleichend auf die Lebensenergie und kann nahezu bei allen Beschwerden mit Erfolg eingesetzt werden.

Manuelle Lymphdrainage: Eine besonders sanfte und harmonische Massageform. Sie beseitigt Stauungen, löst Schlackenstoffe aus dem Bindegewebe, heilt Stoffwechselstörungen und unterstützt Abwehr- und Immunsystem.

Osteopathie: Bei dieser Behandlung wird der Bewegungsapparat mobilisiert und sanft bewegt. Osteopathie macht dich wieder fit für körperliche Arbeiten, sportliche Aktivitäten und steifert deine mentale Leistungsfähigkeit.

WasserShiatsu (WATSU®) und WasserTanzen (WATA®): Diese wirksamen und vielseitig anwendbaren Körpertherapien haben sich die heilenden und unterstützenden Qualitäten des warmen Wassers von 35°C nutzbar gemacht. Rhythmische, fließende Bewegungen bringen neue Impulse, harmonisieren den Fluss der Lebensenergie und schenken dir tiefe körperliche und seelische Entspannung.

Kostenlose Gesundheitsangebote

City- und Fitness-Turnen: Verwöhne deinen Körper beim Entspannungstraining im Trockenen. Hier legt man besonderes Augenmerk auf die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der muskulären Balance für Wirbelsäule, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und Mobilisation der Wirbelsäule sowie auf die Koordination der Arme und Beine durch Bewegungsübungen.

Aqua-Fit: Körpertraining im Wasser verstärkt den gesundheitsfördernden Effekt und schont Gelenke, Sehnen und Bänder, stärkt das Herzkreislaufsystem und die Wirbelsäule. Schwimmen in Verbindung mit Aqua-Fit kräftigt den Halte- und Stützapparat, trainiert die Atemmuskulatur und verbessert den Gleichgewichtssinn. Neben der Durchblutungsförderung verringert Aqua-Fitness erheblich den Körperfettanteil.

Die Texte stammen aus dem Folder der Wellnessoase Hummelhof.

Öffnungszeiten: Sommersaison: 01. Mai bis 09. September 2012 Wintersaison: 10. September 2012 bis 30. April 2013
Erreichbarkeit: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit den LINZ AG LINIEN kommst du bequem und schnell mit den Obuslinien 41 und 43, Haltestelle Hatschekstraße, in die Wellnessoase Hummelhof.

Mit dem PKW:

Parke dein Auto direkt in der hauseigenen Tiefgarage! Gäste der Wellnessoase parken zum Tagestarif um nur 3,-! Einfach Einfahrtsticket an der Kassa vorweisen!

Preisinformationen: Die Eintrittspreise findest du auf der Webseite der LinzAG

Kinderfreundlich:

Kinder jedes Alters Bei diesem Ausflugstipps gibt es Ermäßigungen mit der OÖ. Familienkarte

Hinweise

Informationen über Gesundheitsangebote in der Wellnessoase Hummelhof erhältst du unter 0732/3400 6660.

Unser Einkehrtipp:

Im gemütlichen Wald-Cafe und -Restaurant kannst du dich kulinarisch verwöhnen lassen und nach den Saunagängen hier - oder an der Wasserbar - deinen Flüssigkeitshaushalt ausgleichen.

Kontaktadressen:

Anbieter:

Wellnessoase Hummelhof

Ramsauerstraße 12, 4020 Linz

Tel.: +43 (732) 3400 -6660

e-Mail: baeder@linzag.at

Web:<http://www.linzag.at>

Tourismusverband:



Tourismusverband Linz

Hauptplatz 1, 4020 Linz

Tel.: +43 (732) 7070-2009

Fax.: +43 (732) 7070 -542009

e-Mail: tourist.info@linz.at

Web:<http://www.oberoesterreich.at/linz>

OÖNachrichten

LANDSCHAFTEN
FÜR LEIDENSCHAFTEN



Diesen oder ähnliche Tipps findest du unter www.ausflugstipps.at