



8 Tage
Fasten
ab € 849

HOTEL VITARIUM* * * * SUPERIOR THERMALBAD ŠMARJEŠKE TOPLICE

Auf einen Blick

- **moderne Medical Wellness – Fasten, Schlankheitskuren**
- **Natur pur – ideal zum Wandern, Radfahren & Nordic Walken**
- **Zagreb & Ljubljana ca. 70 km**

Šmarješke Toplice liegt ca. 10 km nördlich von Novo Mesto inmitten von Wäldern und Wiesen. Das **Thermalwasser** (ca. 32°C) ist reich an **Mineralien** und **CO₂**. Hotels, Vitarium Spa & Clinique sowie Gesundheitszentrum miteinander verbunden.

Hotel Vitarium* * * * Superior: 72 geräumige, klimatisierte **Nichtraucher-Zimmer** (DZ ca. 25 qm, EZ ca. 22 qm), 4 Appartements (ca. 45 qm) und 8 Juniorsuiten (ca. 38 qm) mit Bad/DU, WC, Sat.-TV, Telefon, Radio, Föhn, Bademantel, Minibar, Internetanschluss, Safe, tlw. Balkon. Lift.

Vitarium Spa & Clinique ca. 1000 qm: Rezeption mit Biobar, Studio für Höhenstraining, Fitness-Studio mit hydraulischen Geräten (PACE), Fahrräder mit Sauerstoffmasken (Höhenstraining), qualifizierte sportmedizinische Therapeuten, Masseur, Meister der Entspannungstechniken, Fachärzte. Friseur- und Kosmetiksalon.

Vitarium Aqua: 2 Thermalhallen- u. 1 -außenbecken, Saunawelt (ca. € 7/Tag, Zutritt ab

18 Jahren) mit finnischer Sauna, türkischem u. römischem Bad, Kräutersauna, 2 Whirlpools, Kaltwasser-Pool, Solarium, Bäder, Massagen. Bioklimatischer Garten. **Gesundheitszentrum** (sonn- und feiertags geschlossen) mit therapeutischer und diagnostischer Abteilung. Spezialisiertes Ärzteteam (z.T. auch deutschsprechend). Labor. Reha-Zentrum für Herz- und Blutgefäßkrankungen, Sportverletzungen, Rheuma, Gelenke. **KurZuschuss** siehe Seite 15.

Hotel Šmarjeta* * * *: 75 Doppelzimmer, 4 Einzelzimmer, 10 Appartements, 11 Juniorsuiten. Alle **Nichtraucher** mit Bad oder DU/WC, Föhn, Minibar, Sat.-TV, Radio, Telefon, tlw. Balkon. Bademantel ca. € 1,30 pro Tag, Raucherecken in der Lobby. In der Anlage 2 **Restaurants**, Aperitifbar. Frühstücksbuffet, mittags und abends 4-Gang-Wahlmenü, abends Salat- und Dessertbuffet. Diäten für Herz- und Gefäßkrankungen, Diabetes, Reduktionsdiät, vegetarische Kost, Ecke mit Bio-Ernährung. In ca. 300 m öffentliches Thermalwasser-Waldschwimmbad mit Sportbecken (ca. 28°C) und Eichen-Becken (**Baden über der Thermalquelle**), Picknickplatz, Tennis, Tischtennis, Minigolf, Fahrradverleih. **Das erste Nordic Walking-Zentrum in Slowenien.** 9 markierte Strecken.

Golf Schloss Otočec 18-Loch, ca. 4 km.

Thermalträume

ideal auch als Kuraufenthalt bei Erkrankungen von Herz, Gefäßen, Nervensystem, Bewegungsapparat, Gelenken u. Rheuma.

- ab 3 Übern./Frühstücksbuffet
- Benutzung von Thermalhallen-/Außen-, Sportbecken und Eichenbecken
- Eintritt in die Saunawelt
- Unterhaltungsprogramm
- Morgengymnastik
- Hotel Vitarium: Bademantel

Medical Fasten sanfte Entgiftung

Vital Fasten mit ärztl. Unterstützung. Einzigartiges **Entschlackungsprogramm: Fasten, gezielte Bewegung und Pflege, Entspannung u. individuelle Beratung** – diese Kombination führt zu den gewünschten Resultaten der **Entgiftung**.

- je 7 Übern./Fastendiät-VP nach persönlichem Ernährungsplan, Erstellung mit Ernährungsberater und Arzt, **wahlweise Fasten oder Basenfasten** mit Obst- u. Gemüsesäften, klarer Suppe, Tee und Wasser **oder leichteres Fasten** = Detox-Fasten z.B. 600-800 Kalorien/Tag – individuell abgestimmt
- 1 x ärztliche Untersuchung
- Eingangs- u. Abschlussgespräch mit Fastenberatung beim Ernährungsexperten
- 1x Kardiotest
- 1x Biospektrale Sauna
- 1x Ganzkörpermassage
- 1x Entgiftung durch Aromatherapie
- 2x Höhenstraining
- 2x Analyse der Gewebestruktur
- 2x Fangopackung
- 3x Pilates
- 1x Colon-Hydro-Therapie
- 1x Lymphdrainage
- 1 x Peeling mit Salz
- 1x entgiftendes Massagebad
- 5x Nordic Walking oder Pace Intervall Training
- 5x Aerobic im Thermalwasser
- 2x Ernährungsberatung beim Essen

Leistungen wie Thermalträume
Begleitpersonen ohne Programm buchen Thermalträume.

Slimfit – Schlank & Fit

Sichtbare Erfolge, für eine **verjüngte und gestraffte Silhouette**, nach neuesten Erkenntnissen.

- je 7 Übern./**leichte kalorienreduzierte VP-Diät**, individ. auf den Einzelnen abgestimmt und zubereitet, auch Trennkost, vegetarisch (aus biologischem Anbau), Detox-Fasten
- 1x ärztliche Untersuchung
- Anfangs- und Abschlussgespräch beim Ernährungsberater
- 2x Analyse des Körpergewebes
- 1x Kardiotest
- 2x Ernährungsberatung bei den Mahlzeiten
- 1x Lymphdrainage
- 1x Höhenstraining
- 3x IR Lipolyse
- 1x Aromatherapie
- 1x Beratung beim Personal-Trainer
- 1x Schlankheits-Wrap
- 1x Körperpflege
- 1x Entspannungsbad
- 5x Nordic Walking oder 5x Pace Intervall-Training
- 5x Pilates
- 5x Wasseraerobic
- 5x Cardiocross Training
- **Leistungen wie Thermalträume**

Preis pro Person in €	Thermalträume je ÜF				Medical-Fasten oder Slimfit Fastendiät-VP				
	Code	A		B		Code		je 7 Ü	
		ab 3 Ü	ab 10 Ü	ab 3 Ü	ab 10 Ü	Medical	Slimfit	A	B
2.1.2012-3.1.2013									
Vitarium* * * * *	H 713					H 713	H 713		
DZ	D11G	61	60	66	64	D31V	D51V	849	879
EZ	E11G	81	79	86	84	E31V	E51V	986	1033
Šmarjeta* * * * *	H 707					-	-	-	-
DZ	D16G	57	55	61	60	-	-	-	-
EZ	E16G	68	68	73	71	-	-	-	-

Saison: A = 2.1.-31.3./1.11.-27.12. B = 1.4.-31.10./28.12.-3.1.
HP-Zuschlag (=...H) € 4, **VP-Zuschlag** (=...V) € 7 pro Tag, Suiten und Appartements auf Anfrage.
Weihnachtsabendessen (24.12.) im Rahmen der HP inklusive. **Silvester-Galaabendessen** inkl. Getränke (31.12.) ca. € 130 obligatorisch vor Ort zu zahlen. Alle Programme über Weihnachten u. Silvester buchbar.
Thermalträume: 7 = 6 10.2.-18.2./5.3.-20.3./1.6.-10.6./26.11.-10.12., **EZ zum DZ-Preis** 1.3.-30.4./1.11.-30.11.12., **10% Frühbucher-Bonus** bei Buchung bis 29.2.12.
Fastenprogramme: EZ zum DZ-Preis 6.1.-31.1./1.11.-30.11.
Transfer für FIT Gäste ganzjährig inklusive ab/bis Flughafen oder Bahnhof **Ljubljana** oder **Zagreb/Kroatien** ab 7 Ü (ab 2 Pers.).

ANREISE Bahnhof: Ljubljana, ca. 70 km. Bahnpreise auf Anfrage. **Flughafen: Ljubljana** (LJU), ca. 90 km oder **Zagreb/Kroatien** (ZAG) ca. 70 km. **Flugpreis nach Zagreb inkl. Transfers (ab 7 Ü) ab € 255** (Alleinreisende + € 274) mit Lufthansa (LH) ab allen dt. Flughäfen. Weitere Airlines nach Zagreb z.B. Croatia Airlines oder Germanwings. Fluginformationen s. letzte Seiten. **Flugpreise nach Ljubljana** mit Adria Airways auf Anfrage. **Transfer** ab/bis Flughafen LJU/ZAG und Bhf. pro Strecke/Wagen € 137, ab 7 Ü + 2 Pers. inklusive, nach Voranmeldung. **INFO Kurtaxe** ca. € 1/Tag, am Ort zu zahlen. **Parkplatz:** bewacht inklusive. **Kindermäßigung:** 2 Erw. + 1 Kind DZ (0-3,9 J.) 100%, (4-11,9 J.) 50%, (ab 12 J.) 20%. **Hunde:** nicht erlaubt.



Hochwertige Anwendungen nach den neuesten Erkenntnissen z.B.:
IR Lipolyse: Bewegungseinheit unter Infrarotbestrahlung zum Abbau von Fettgewebe.
PACE Intervallprogramm: Kraft- und Ausdauertraining in Intervallen mit Geräten und relativ hoher Intensität. Resultat: optimaler Fettabbau.
Höhenstraining: im geschlossenen Raum mit reduziertem Luftdruck. Resultat: gezielter Fettabbau und verbesserte Ausdauerleistung.