



AlpVita SPA
OBERSTDORF



UNSERE WELLNESSOASE
... und wir können noch so viel mehr!

ÖFFNUNGSZEITEN

BADELANDSCHAFT

dienstags

07:00 bis 22:00 Uhr

08:00 bis 22:00 Uhr

SAUNAWELT

Mai - September

15:00 bis 21:00 Uhr

Oktober - April

Finnische Sauna

11:00 bis 21:00 Uhr

Kräuter- & Dampfsauna

14:00 bis 21:00 Uhr

BEAUTY- & MASSAGEWELT

09:30 bis 18:30 Uhr

(oder nach Vereinbarung)

Sonntag ist Ruhetag

FITNESSRAUM

08:00 bis 20:00 Uhr

- Die Öffnungszeiten können sich aufgrund notwendiger Maßnahmen ändern. Bitte erfragen Sie die aktuellen Zeiten bei unserem SPA-Team oder an der Hotel-Rezeption.

Unsere Mitarbeiter im AlpVita SPA erreichen Sie direkt unter
T +49 (0)8322 702 226 oder per E spa@alpenhotel-oberstdorf.com

Gern begrüßen wir **Außerhaus-Gäste** in unserem AlpVita SPA.

Montag - Donnerstag

08:00 bis 21:00 Uhr

Freitag - Samstag

auf Anfrage

- **Spar-Vorteil nicht verpassen:** Anwendung im Wert von mind. € 40,00 buchen und direkt 10% Rabatt auf den Preis erhalten. ODER mit dem Day-SPA (Sauna & Pool) Ihr SPA-Vergnügen kostenfrei verlängern.

INHALT

AlpVita SPA

Unsere Marken

KÖRPERwelten

Peelings

Packungen

BEAUTYzeit

Allgäu-Schönheit

Mee(h)r Extras

Das hat Hand & Fuß

MASSAGEwelten

Die Königin der Alpen & Sportmassagen

Aromamassagen

Massage Specials aus aller Welt

Massage Highlights

RITUALE

Wellness-Kurzreisen

WELL-BEING

Mee(h)r Gesundheit

AlpVita SPA - Kombis

AlpVita SPA Saunawelt

PEELINGS ... loslassen, Vergangenes ablegen, Platz für Neues schaffen

ALPENKRÄUTER-KÖRPERPEELING

Klassisches Peeling mit Alpenkräutern

20 min € 42,00

MER DES INDES-KÖRPERPEELING

Symbiose aus Zucker, Salz und Ingwer zur Wiederherstellung der inneren Harmonie

20 min € 42,00

ÎLES PACIFIQUE-KÖRPERPEELING

Zart duftendes Peeling mit Kokosnussschale, weißem Sand und Meersalz

20 min € 42,00

BÜRSTENMASSAGE



Ganzkörper-Peelingmassage mit ionisierender Bürste. Wirkt entstauend, durchblutungsfördernd, entgiftend & entschlackend

20 min € 49,00

Mit anschließender Pflegepackung + 20 min + € 19,00

Besonders bei sensibler Haut empfehlenswert:

GARSHAN-KÖRPERPEELING*



Seidenhandschuhmassage mit Peelingeffekt

20 min € 42,00

Mit anschließender Pflegepackung + 20 min + € 19,00



TIPP

Ein Körperpeeling ist eine gute Vorbereitung der Haut für jede weitere Anwendung, um ein gesteigertes und langanhaltendes Pflegeerlebnis zu erzielen.



► *Ihren persönlichen Seidenhandschuh bekommen Sie als Andenken mit nach Hause.



TIPP

unseres Therapeuten:

„Moor bietet eine Kombination aus Gesundheitsbehandlung und Wellness. Bei rheumatischen Beschwerden, Gelenkproblemen, Arthrose, Arthritis, Rheuma, Morbus Bechterew, Osteoporose und nach Operationen an Gelenken und Rücken wirkt das „schwarze Gold“ entzündungshemmend und fördert die Durchblutung.

Auch systemische Wirkungen, wie Hormonregulierung, Entgiftung des Körpers, Immunstärkung und ausgleichende Wirkung bei Stress und Burn-out werden dem Moor zugeschrieben.

PACKUNGEN ... Zeit zum Träumen

Genießen Sie unsere Körperpackungen in der „Schwerelosigkeit“ im warmen Wasserschwwebett!

CLEOPATRA-KÖRPERPACKUNG



Ziegenbuttermilch, Mandel-, Soja- und Traubenkernöl wirken pflegend, feuchtigkeitsspendend und machen die Haut weich und zart.

30 min € 55,00

ALPEN-HEU-PACKUNG

Stoffwechselanregend, entgiftend, entschlackend & entwässernd

30 min € 59,00

CUCURBITA-KÖRPERPACKUNG



Kürbis – „steierische Entschlackung“ und Pflege

30 min € 55,00

MOOR-KÖRPERPACKUNG

30 min € 59,00



ALLGÄU-SCHÖNHEIT ... hier steht Ihr Gesicht im Mittelpunkt



SCHÖNE AUGENBLICKE

Spezialbehandlung der Augenpartie zur Minderung von Fältchen, Schwellungen und Augenschatten

30 min € 39,00

Grundbausteine jeder THALGO-Auszeit in den Bergen: Reinigungsritual „Meeresrauschen“, Augenbrauenkorrektur, Abreinigung, Tiefenreinigung mit Peeling, Maske & Abschlusspflege.

REINIGENDE MEERESBRISE

Bei dieser reinigenden Intensiv-Behandlung wird Mischhaut und fettende Haut mit der Kraft eines effizienten maritimen Wirkstoffkomplexes ins Gleichgewicht gebracht, mattiert und erfrischt. Das Hautbild wird sichtbar verfeinert, gleichmäßiger und klarer.

50 min € 89,00

WOHLTUENDER „MEE(H)R“ - BLICK

Erfrischende sowie beruhigende Meerestiefen-Behandlung inklusive Gesichtsmassage. Ihre Kosmetikerin wählt individuell die für Ihren Hautzustand notwendigen Produkte.

60 min € 99,00

SILIZIUM LIFT

Silizium-Pflegebehandlung gegen sichtbare Falten und schlaffe Haut. Der Algenkomplex reich an marinem Silizium sorgt für eine straffere, festere und frischer wirkende Haut mit mehr Elastizität.

75 min € 119,00

VERJÜNGENDE „MEE(H)R“ - ZEIT

Diese Anti-Age-Pflegebehandlung polstert durch den maritimen Wirkstoffkomplex Hyalu Procollagèn, sichtbare Falten optisch auf und schenkt Ihnen einen strafferen, jugendlichen Teint inklusive Gesichtsmassage und Spezial-Effekt-Maske.

80 min € 119,00

► Zu jeder Anti-Age Behandlung schenken wir Ihnen 10 Minuten „Bräunungsschnuppern“ unter unserem professionellen Ergoline Collagen-Solarium.



TIPP unserer Kosmetikerin:

Um eine bessere Haltbarkeit des Farblacks zu erzielen, empfehlen wir vorab das Durchführen einer Maniküre / Pediküre.



Alle „Hand & Fuß“ Behandlungen sind für Schwangere geeignet.

MEE(H)R-EXTRAS

AUGENBRAUENKORREKTUR 

€ 15,00

AUGENBRAUEN FÄRBEN

€ 12,00

WIMPERN FÄRBEN

€ 15,00

DAS HAT HAND & FUSS

KLASSISCHE MANIKÜRE ODER PEDIKÜRE

Hand-/Fußbad, Behandlung der Nagelhaut, Nägel in Form feilen, polieren der Nagelplatte, Abschlusspflege

45 min € 65,00

► KOMBI-Angebot: Klassische Pediküre oder Maniküre + Farblack

..... € 75,00

KLASSISCHER FARBLACK

Mit einer Farbe Ihrer Wahl und Fläschchen für Zuhause
inklusive Hand-/Fußbad, Behandlung der Nagelhaut, Nägel in Form feilen

30 min € 34,00

MANIKÜRE ODER PEDIKÜRE DELUXE

Peeling mit Kräuterhand-/fußbad, Maniküre/Pediküre inkl. Packung, Massage, Nagel- und Hautpflege

80 min € 95,00

MASSAGEWELTEN

Wohltuende Auszeit mit der „Königin der Alpen“
Atmen Sie sofort auf bei dem angenehm holzigen Duft der Zirbe.

ZIRBENÖL-ENTSPANNUNGSMASSAGE

Eine mit kostbaren alpinen Zirben-Essenzen wohlig wärmende, ausgleichende und herzschlagenkende Auszeit, welche für einen entspannten Schlaf sorgt.

60 min € 95,00

Anschließend halten wir für weitere Wohlfühlmomente daheim eine kleine „Zirbenlocken-Überraschung“ für Sie bereit.



Tiefgreifende Wohltat gezielt auf Verspannungen
Lockernde und regenerierende Massagen mit kräftigem Druck

SPORTMASSAGE RÜCKEN & NACKEN

30 min € 56,00

SPORTMASSAGE BEINE INKL. DRUCKPUNKT - FUSSMASSAGE

40 min € 65,00

SPORTMASSAGE GANZKÖRPER

60 min € 95,00



► Bei der Reservierung Ihrer Massage können Sie Ihre persönliche Verwöhnzeit auch gern verlängern: 1 Minute = € 1,60

AROMA-MASSAGEN

... der entspannte Klassiker mit „Alpenglügen“, dem flüssigen Gold

Wir verzaubern Sie in unseren klassischen Wohlfühl-Massagen mit fließenden Massagegriffen, warmem Öl und der Kraft alpiner Kräuter.

Latschenkiefer-, Pfefferminz-, Rosmarin-, Wacholder-, Heublumen- und Edelweißöl entfalten den Duft der Alpen auf Ihrer Haut.

GESICHTS- & KOPFMASSEGE



20 min € 37,00

FUSS- & UNTERSCHENKELMASSEGE



30 min € 55,00

RÜCKENMASSEGE

20 min € 39,00

GANZKÖRPERMASSEGE

50 min € 85,00



► Bei der Reservierung Ihrer Massage können Sie Ihre persönliche Verwöhnzeit auch gern verlängern: 1 Minute = € 1,60

MASSAGE SPECIALS ... aus aller Welt

SHIROABHYANGA

Ayurvedische Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage löst Stress- und Spannungskopfschmerz

45 min € 72,00

KOSMETISCHE FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Fernöstliche Massagetradition zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

45 min € 79,00

INDOCÉANE

Indische Ganzkörpermassage im Einklang der Melodien und mit exotischen Ölen

50 min € 89,00

ÎLES PACIFIQUE-MAHANA MASSAGE

Ganzkörpermassage aus der Unendlichkeit des pazifischen Ozeans mit Sandstempeln, seidigem Öl und der Duftkombination aus Monoï und Vanille

60 min € 99,00

HOT STONE GANZKÖRPERMASSAGE

Hat ihre Wurzeln in der chinesischen Medizin, als auch bei hawaiianischen und indianischen Schamanen

60 min € 96,00



ABHYANGA

Ayurvedische Ganzkörpermassage von Kopf bis Fuß mit sanften Streichungen unter Beachtung der Gelenke. Unterstützt die Entgiftung des Körpers und ist eine Wohltat für die Seele.

80 min € 139,00

GANZKÖRPERSTEMPELMASSAGE

Ostasiatische Massagekunst mit warmen Stempeln inklusive Verwöhn-Körperpackung

90 min € 139,00

LOMI LOMI NUI - DIE KÖNIGIN DER MASSAGEN

Hawaiianische Ganzkörpermassage, bei der der wellenförmige Tanz des Meeres nachgeahmt wird unter Verwendung von warmem Kokos-Öl

90 min € 139,00



A vibrant tropical beach scene. In the foreground, the fronds of palm trees hang down from the top right corner. The water is a clear, bright turquoise color, reflecting the sky. In the distance, a small island with a building is visible on the horizon. The sky is a deep blue with scattered white clouds.

KURZ MAL WEG

... wir entführen Sie auf unverwechselbare Reisen
durch die Düfte und Rituale verschiedener Länder,
Kulturen und Inselwelten

MER DES INDES - SPA RITUAL

Tauchen Sie ein in ein kostbares Wohlfühlerlebnis inspiriert durch die Geheimnisse des Indischen Meeres. Erleben Sie den perfekten Moment der Entspannung und lassen Sie sich ...

VOM DREIKLANG VERZAUBERN ... verwöhnendes Körperpeeling mit der Symbiose aus Zucker, Salz und Ingwer

VON WÄRME UMHÜLLEN ... pflegende Körperpackung in der „Schwereelosigkeit“ des warmen Wasserschwebettes

VON INDIEN VERFÜHREN ... außergewöhnliche Ganzkörpermassage mit nährendem Ayurveda-Öl

110 min € 169,00



ÎLES PACIFIQUE - SPA RITUAL

Basierend auf den traditionellen Schönheitsgeheimnissen der pazifischen Inseln laden wir Sie auf eine kleine Auszeit ein.

AUF DIE INSEL DES WEISSEN SANDES

Zart duftendes Peeling mit Kokosnussschale, weißem Sand und Meersalz

AUF DIE INSEL DES FEUERS

Wohltuende Körperpackung in der Wärme des Wasserschwebettes

AUF DIE VANILLEINSEL

Ganzkörpermassage mit Sandstempeln, seidigem Öl und der Duftkombination aus Monoï und Vanille

110 min € 169,00

► Alle Rituale inklusive einem Wellnesstee und einem kleinen Gruß aus der Küche.

MEE(H)R GESUNDHEIT

INDIANISCHE OHRENKERZENANWENDUNG

Reinigungsritual für Nasen- und Stirnnebenhöhlen mit sanfter Tiefenentspannung, die Ohrengeräusche, Kopfschmerzen lindert und bei Schlafstörungen und Schnarchgeräuschen hilft. Sie ist auch für Tinnitus- und Migränepatienten hervorragend geeignet.

25 min € 42,00

LYMPHDRAINAGE GANZKÖRPER

60 min € 96,00

LYMPHDRAINAGE BEINE

45 min € 75,00

FRIGI-THALGO

Kühle Wickel zur Entstauung bei müden, schweren Beinen

30 min € 52,00





AlpVita SPA - KOMBIS

... zweifacher Genuss

FREIER KOPF



Der Rauch der indianischen Ohrkerzen und die wohltuende Gesichts- und Kopfmassage mit warmem Kräuter-Öl lassen alle Alltagsorgen in die Ferne rücken.

45 min € 69,00

ALPVITA SPA - KRAFTPAKET

Tanken Sie neue Kraft und Energie bei einer Aroma Rücken- und Druckpunkt-Fußmassage in Kombination

40 min € 75,00

TRAUM AUS SAMT & SEIDE



Seidenhandschuhmassage mit Peelingeffekt und zart-schmelzender Pflegepackung

50 min € 75,00

BERGE VERSETZEN

Die indianischen Ohrkerzen mit anschließender Hot Stone Rückenmassage löst alle Anspannungen in Luft auf.

55 min € 85,00



AlpVita SPA SAUNAWELT

FINNISCHE STEINOFEN-SAUNA

Wir empfehlen Ihnen einen maximalen Aufenthalt von 12 Minuten in der 90°C warmen Sauna.

DAMPFBAD

Ca. 45°C und eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit sorgen für eine porentiefe Pflege der Haut.

JÄGER-SAUNA

Bei ca. 60°C wird der Herzmuskel belebt und täglich wechselnde Kräuterdüfte regen die Sinne an.

KNEIPPBECKEN

Das kalte Wasser sorgt für wohltuende Abkühlung nach einem Saunagang oder entspannende Linderung für die Beine nach einer Wanderung.

EISBRUNNEN

Erfrischen Sie sich nach dem Saunagang und reiben Sie Ihren Körper von den Füßen zum Herzen hin mit dem Eis ein.





10 GOLDENE SAUNAREGELN

1. Gehen Sie nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem **Essen** in die Sauna.
2. Ein **warmes Fußbad** vor dem Saunagang akklimatisiert den Körper und bereitet Sie auf die Wärme vor.
3. Bitte **duschen** Sie vor dem Betreten der Sauna und trocknen Sie sich dann wieder gut ab (die trockene Haut schwitzt besser).
4. Betreten Sie die Sauna komplett unbekleidet und legen Sie ein großes **Badetuch** auf die Sitzbank, welches Sie auch für die Füße nutzen.
5. Die Sauna dient der **Entspannung** – deshalb genießen Sie den Aufenthalt in Stille.
6. Um **Schwindel** zu vermeiden, setzen Sie sich die letzten 2 Minuten senkrecht auf und bewegen Sie die Beine.
7. Verlassen Sie die Sauna frühzeitig, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.
8. Ein **Saunabad** dauert im Normalfall zwischen 8 und 12 Minuten. Alles über 15 Minuten ist nicht gesund.
9. Duschen Sie sich und kühlen Sie Ihren Körper nach dem Saunagang am **Eisbrunnen** ab.
10. Ruhen Sie sich eine halbe Stunde aus, bevor Sie einen weiteren Saunagang starten.



SPA ETIKETTE

ALTERSBEGRENZUNG

Kinder unter 14 Jahren dürfen sich nur in Begleitung eines Elternteils und bis max. 18:00 Uhr im Poolbereich aufhalten. Eltern haften für ihre Kinder. Das Mindestalter für Behandlungen im AlpVita SPA beträgt 14 Jahre.

GESUNDHEIT

Bitte informieren Sie uns zu Beginn Ihres SPA-Besuches über mögliche Beeinträchtigungen, wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Allergien, eine Schwangerschaft oder kürzlich durchgeführte Operationen, so dass wir für Sie die Behandlungen optimal und ohne Risiken durchführen können.

GETRÄNKE

Getränkewünsche geben Sie bitte über das Telefon im Schwimmbadbereich auf.

GLAS UND PORZELLAN

Um Verletzungen zu vermeiden, bitten wir Sie, im SPA-Bereich keine Gläser, Glasflaschen und Porzellangeschirr zu nutzen.

GUTSCHEINE

Ein Wellness-Gutschein ist ein ideales Geschenk für Partner, Freunde oder Verwandte. Nähere Informationen erhalten Sie an der Wellnessrezeption oder unter www.alpenhotel-oberstdorf.com/gutscheine.

HANDTÜCHER

Bade- und Saunatücher liegen für Sie im Pool- und Saunabereich aus. Mit Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Sie, keine Handtücher auf den Liegen zu hinterlassen.

HYGIENE

Eine gründliche Körperpflege sollte für jeden SPA-Gast selbstverständlich sein. So bitten wir Sie vor und nach jedem Saunagang sowie vor der Schwimmbadnutzung oder vor einer Ganzkörperbehandlung zu duschen.

KLEIDUNG

Ein Bademantel, sowie Badeslipper liegen bei Anreise auf Ihrem Zimmer bereit. Umkleieräume stehen Ihnen bei Bedarf im Schwimmbad zur Verfügung.

MOBILE GERÄTE

Wir bitten Sie, auf die Nutzung von Mobiltelefonen im AlpVita SPA zu verzichten.

SCHMUCK & WERTSACHEN

Während Ihres Besuchs im AlpVita SPA bitten wir Sie, keinen Schmuck zu tragen. Auch weitere Wertsachen sollten Sie aus Sicherheitsgründen bitte im Zimmersafe deponieren. Das Hotel kann für im SPA verloren gegangene Wertsachen keine Haftung übernehmen.

RESERVIERUNGEN

Um Ihren Terminwünschen bestmöglich entgegenkommen zu können, bitten wir um rechtzeitige Reservierung bereits vor Ihrem Aufenthalt. Sofern wir einen Termin frei haben, nehmen wir spontane Anfragen vor Ort selbstverständlich auch gern entgegen. Im Haus erreichen Sie die Wellnessrezeption telefonisch unter +49 (0)8322 702 226, von Ihrem Zimmer aus mit der Kurzwahl 4226. Gern lassen Sie uns Ihre Wünsche auch per Mail zukommen spa@alpenhotel-oberstdorf.com.

STORNIERUNGEN

Wir bitten, Behandlungen spätestens 24 Stunden vorher abzusagen. Für Stornierungen nach diesem Zeitpunkt oder bei Nichterscheinen, berechnen wir 80% der Behandlungskosten.

VERSPÄTUNG

Sollten Sie zu spät kommen, haben Sie bitte Verständnis, dass wir Ihre Behandlung entsprechend kürzen müssen, falls der Therapeut oder der Behandlungsraum im Anschluss gebucht ist.

WER MASSIERT MICH?

Unsere Anwendungen werden sowohl von Damen als auch von Herren durchgeführt. Sprechen Sie uns bitte rechtzeitig an, wenn Sie einen speziellen Wunsch haben.

DER ALPVITA SPA IST EIN RAUCHFREIER BEREICH.

WELLNESS FÜR ZUHAUSE

Gern beraten Sie unsere SPA-Mitarbeiter zu den einzelnen Produkten und helfen Ihnen bei der Auswahl.
Alle Produkte, die Sie in den Anwendungen kennenlernen, sind an der SPA-Rezeption, für weitere Wohlfühl-Erlebnisse zuhause, erhältlich.



GUTSCHEINE ... mit Liebe schenken



In unserem Gutscheinshop können Sie jederzeit online aus einer Vielzahl an tollen Gutscheinen wählen.

DIE VORTEILE:

- ♡ jederzeit verfügbar
- ♡ individuell gestalten
- ♡ sofort ausdrucken und verschenken
- ♡ 14 Tage Rückgaberecht
- ♡ 3 Jahre Gültigkeit

Unseren Gutscheinshop finden Sie unter:
www.alpenhotel-oberstdorf.com/gutscheine

Drei Mal Herzlichkeit von der Ostsee bis zu den Alpen



Erinnern Sie sich an dieses besondere Gefühl, wenn die Zeit stillzustehen scheint? Rovell schenkt Ihnen diese persönlichen Momente zum Verweilen.

Erleben Sie Ihre ganz persönlichen Wohlfühlmomente in unseren drei Wellness- & Beautybereichen – die Rovell Hotels bieten Ihnen in den schönsten deutschen Urlaubsregionen vielseitige Möglichkeiten für entspannende Wohlfühlerlebnisse. So unverwechselbar wie unsere Häuser sind auch unsere SPAs: jeder ist einzigartig und überzeugt Sie mit regionalen Besonderheiten und leidenschaftlicher Herzlichkeit.



KAISER SPA
BANSIN

www.hzp-usedom.de



ANCONIA SPA
BANSIN

www.vip-usedom.de



AlpVita SPA
OBERSTDORF

www.alpenhotel-oberstdorf.com

Werden Sie unser Gast, lassen Sie die Zeit stillstehen und genießen Sie unser Rovell Verwöhnpanorama.

Ihr Rovell Team



Alpenhotel Tiefenbach
Hotelbetriebsgesellschaft mbH & Co. KG
Falkenstraße 15
87561 Oberstdorf - Tiefenbach

T +49 (0)8322 702 226
E spa@alpenhotel-oberstdorf.com
www.alpenhotel-oberstdorf.com

[facebook/AlpenhotelOberstdorf](https://facebook.com/AlpenhotelOberstdorf)

Ausgabe 10-2025

Änderungen vorbehalten!