

2012
Arnsberg



DORI *Vita*
SPORT & WELLNESS

Aerobic

Aerobic verkörpert Fitness und Gesundheit, Power, Eleganz und Energie.

Sowohl die Beweglichkeit, als auch die Kondition werden gefördert und erhöht. Ein professionell geleitetes Aerobictraining strafft die Muskulatur und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Die neuesten Trends - immer bei uns!

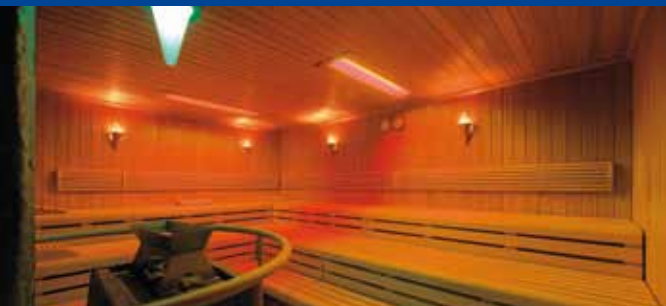


Aroma & Licht Sauna

In der Aroma & Licht Sauna, die 'nur' 65°C warm ist, setzen wir die besondere Wirkung von Farben und Düften aktiv ein.

Die Haut nimmt 80% der Farbstrahlung ihrer Umgebung auf und gibt sie über spezielle Zellen an das Gehirn weiter. Dabei lassen sich mit verschiedenen Farben ganz unterschiedliche Wirkungen auf Körper und Geist erzielen. Ideal ist eine Ergänzung der Farbtherapie mit Aromen, wie z.B. dem belebenden Limonenduft.

Entspannung pur!



Aquagym

Beim Aquagym gehen Stress und überschüssige Pfunde baden.

Wirbelsäule, Sehnen und Gelenke werden besonders geschont. Gleichzeitig sorgt aber gerade der natürliche Widerstand des Wassers dafür, dass Ihre Muskulatur stärker beansprucht und gekräftigt wird.



Badelandschaft

Unsere großzügig angelegten Badelandschaften verwöhnt Sie mit angenehmen 30°C warmem Wasser.

Bar & Bistro

Lecker und Gesund - Ihr 'DoriVita' Bistro.

Im Bistro führen wir den Fitnessgedanken konsequent weiter. Mit leckeren Snacks, leichten Menüs, erfrischenden Obstsaften und tollen Mineraldrinks stärken Sie sich nach dem Training.



Beauty

Direkt vom DoriVita zur Kosmetik. Wir vereinbaren für Sie einen Termin. *(mehr Infos Seite 17-21)*



Cardiofitness

Stärken Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem nachhaltig mit unseren speziellen Cardiofitnessgeräten.

Trainieren Sie mit der richtigen Belastungsintensität in Ihrem persönlichen Herzfrequenzbereich. Steigern Sie Ihre Kondition und Ausdauer, aber ohne Überbelastung. Genießen Sie hierbei den Ausblick in die schöne Natur rund um den Arnsberger Wald.



Gesundheitscheck

Wir ermitteln im Gesundheitscheck Daten wie Blutdruck, optimale Herzfrequenz und viele Faktoren mehr, um Ihren ganz persönlichen Trainingsplan zu erstellen. Professionelle Trainer und Therapeuten betreuen Sie, bearbeiten, überwachen und verbessern Ihre Trainingspläne. Individuelle Betreuung rund um die Uhr!



Hot Whirlpool

Im Hot Whirlpool entspannen Sie in prickelndem, 37°C warmem Wasser. Durch die modernste Technik ist absolute Hygiene gewährleistet!



Hydrojet Massage

Keine Lust Termine mit Masseuren abzustimmen?
Dann genießen Sie eine Ganzkörpermassage
auf unserem Massage-Wasserbett.



Holidaycard

Sie gehen in Urlaub?

Und Ihre Mitgliedschaft bleibt hier! Kein Problem!
Dann lassen Sie doch einfach Freunde oder Familie für
sich trainieren. Informieren Sie sich an der Rezeption.



Indoorcycling

Indoorcycling ist ein sehr effektives Herz-Kreislauf Training.

Es wird in der Gruppe unter Leitung eines speziell ausgebildeten Instructors auf dem Cyclingbike ausgeführt. Individuelle Einstellungsvariationen und Trittgeschwindigkeiten sorgen auf dem Bike für ein gezieltes und sinnvolles Training. Natürlich klimatisiert!



Infotainment

Wählen Sie bei Ihrem Cardiotraining aus einer Vielzahl von TV Programmen - kurzweilig.



Kinder im Dorivita

Bringen Sie Ihr Kind mit ins Dorivita!

ab 0 Jahre - in den Kinderhort

ab 15 bis einschl. 17 Jahre - zu Sport & Wellness



Kinderhort

Während Sie Sport treiben, betreut unser qualifiziertes Personal bis zu 2 Stunden fürsorglich Ihre Kinder.

Krafttraining

Krafttraining bringt mehr als gute Formen.

Eine gut ausgebildete Muskulatur im ganzen Körper verhindert Haltungsschäden und beugt z.B. Rückenbeschwerden und Arthrosen vor. Unsere modernen Kraftgeräte ermöglichen ein besonders gelenkschonendes Training.



Massage

Entspannen Sie sich und genießen Sie unsere herrlichen klassischen Massagen, sowie unsere Sportmassagen. *(mehr Infos Seite 22-23)*



Mutter und Kind

Früh übt sich, wer ein Meister werden will!

Ab der 8. Lebenswoche können Säuglinge unter qualifizierter Betreuung in der Aroma & Lichtsauna und im Dampfbad entspannen und die Abwehrkräfte stärken. Auch für unsere werdenden Mütter ist dies eine wunderbare Vorbereitung! Im Whirlpool dürfen dann die 'kleinen' Wasserratten einmal zeigen was sie können. Dadurch können Haltungsschäden schon früh vorgebeugt werden und die Muskulatur gestärkt werden.



Orig. Finnische Sauna 85°C - 95°C

In Finnland gehört die Sauna zu jedem Haus.

Ihre vorbeugende und heilende Kraft ist dort seit langem bekannt. Typisch für diesen Saunatyp ist die hohe Temperatur zwischen 85°C und 95°C bei einer relativ geringen Luftfeuchtigkeit von nur ca. 10-30%. Klassische Menthol- und Eukalyptusaufgüsse sowie erfrischend fruchtige Obstaufgüsse verstärken die positive Wirkung.



Relaxen

Entspannen und erholen Sie sich inmitten unserer wunderschönen Badelandschaft.



Römisches Dampfbad 45°C

Das Dampfbad erzeugt durch 45°C Wärme und 100% relative Luftfeuchtigkeit eine besonders wohltuende, feuchte Atmosphäre, die Schmerzen verringern, den Körper entspannen und entkrampfen kann. Tiefes Durchatmen lindert Nebenhöhlenerkrankungen, Erkältungssymptome und allergische Reaktionen, wie zum Beispiel den Heuschnupfen. Stoffwechsel und Durchblutung des ganzen Körpers werden angeregt und Ihre Haut wird besonders zart.



Solarienstrand

Schon immer ist die gesunde und entspannende Wirkung der Infrarotstrahlung dem gesundheitsbewußten Menschen bekannt. Nutzen auch Sie unseren Solarienstrand. Wellnessmünze an der Rezeption erhältlich.



Sonnenstudio - ab dem 18. Lebensjahr

Die Kraft der Sonne ist für den Menschen sehr wichtig, denn UV-Strahlen beeinflussen unser Immunsystem, den Knochenstoffwechsel, das Herz-Kreislaufsystem und wirken positiv auf die Vitamin- und Hormonproduktion in unserem Körper. Eine sorgfältig kontrollierte Bestrahlung mit ultraviolettem Licht kann dadurch vor Krankheiten schützen, fördert das Wohlbefinden und gibt Energie!



Vier Jahreszeiten Sauna

4 verschiedene Dufterlebnisse erwarten Sie.

Natürliche Düfte beeinflussen Ihr Wohlbefinden positiv und entführen Sie in die verschiedenen Duftjahreszeiten. Duftmoleküle stimulieren das limbische System unseres Gehirns, das für unsere Stimmungen verantwortlich ist und auch die Gefühle beeinflusst.



Frühlingsduft – Orange



Sommerduft – Maracuja



Herbstduft – Latschenkiefer



Winterduft – Eukalyptus

Öffnungszeiten & Anfahrt

Montag - Freitag 7.00 - 23.00 Uhr
Samstag, Sonntag & Feiertage 7.00 - 21.00 Uhr

(Die Nutzung aller Einrichtungen ist bis 30 min vor Betriebsschluss möglich.)



P **Kostenfreie Parkplätze!**

DoriVita
Dorint Hotel & Sportresort
Arnsberg · Sauerland

Zu den Drei Bänken
D-59757 Arnberg
Fon 02932.200820
Fax 02932.200228

Clubleiter: Stefan Beer
email: stefan.beer@dorivita.com
www.dorivita.com

Ihre persönliche Mitgliedschaft im



Trainingszeit

Daytime



Lunchtime



Fulltime



Laufzeit

26 Wochen



52 Wochen



78 Wochen



Vermerk

Sie haben folgende Pakete gewählt (siehe Seite 15).
Daraus ergibt sich ein wöchentlicher Beitrag von

€.

Wählen Sie Ihre persönlichen Sport & Wellness Ziele!

Ihr Basisprogramm besteht immer aus den ersten 3 gewählten Paketen.

Jedes weitere Paket - nur 99 Cent pro Woche!

**Cardio & Kraft
Training**



**Sport & Wellness
Kurse**



**Sauna &
Badelandschaft**



SportDrinks



Sonnenstudio

2 Einheiten je Besuch



Hydrojet

2 Einheiten je Besuch



Solarienstrand

2 Einheiten je Besuch



Eltern & Kind



Schüler- und Studententarife auf Anfrage!

Fulltime Sport & Wellness - gültig zu allen Zeiten!

Daytime Sport & Wellness

Montag - Freitag | 7.00 - 17.00 Uhr

Samstag | ganztägig

Sonntag | ab 14.00 Uhr - Ende

Lunchtime Sport & Wellness

Montag - Donnerstag | 12.00 - 17.00 Uhr

Freitag | 12.00 Uhr - Ende

E = Einzeleintritt ohne DoriVitaCard | DC= Einzeleintritt mit DoriVitaCard

	E	DC
Badelandschaft Daytime	5,50	4,50
Badelandschaft Fulltime	6,50	5,50

	E	DC
Badelandschaft mit Sauna Daytime	10,00	9,00
Badelandschaft mit Sauna Fulltime	14,00	12,00

Sonne | Hydrojet

Einzeln	3,50 €
mit DoriVitaCard	3,00 €

Last Minute Sauna & Schwimmbad

Montag - Freitag ab 19.30 Uhr

Samstag, Sonntag & Feiertag ab 17.30 Uhr

Nur 6,50 € Einzeleintritt Sauna

Daytime Sauna & Schwimmbad

Montag - Samstag Einlass bis 14 Uhr

Fulltime Sauna & Schwimmbad

gültig zu allen Zeiten



Ayurveda

Ayurveda ist das uralte indische Wissen vom gesunden Leben. Es ist hilfreich für den Menschen, der nach Harmonie, innerem Frieden und einem langen gesunden Leben strebt.

Garshan-Rohseidenhandschuh-Massage

Die Ganzkörper-Peeling-Massage (ohne Öl) mit Handschuhen aus Rohseide stimuliert den Stoffwechsel und die Lymphfähigkeit, so dass der Körper verstärkt Schlackenstoffe ausscheidet.

Verwöhnzeit 25 min | 39 €

Padabhyanga-Fussmassage

Diese Massage ist sehr angenehm und wohltuend. Sie hat eine regenerierende und kräftigende Wirkung von Fuss bis Kopf. Mit warmen Ghee (reines Butterfett) werden Füße, Waden und Knie mit gekonnten Griffen massiert und stimuliert. Die Fußmassage beseitigt raue Haut, Hornhaut und Gelenksteifheit, verleiht den Füßen Kraft und Stabilität.

Verwöhnzeit 30 min | 39 €

Mukabhyanga-Gesichts- und Kopfmassage

Verwöhnzeit 30 min | 39 €

Abhyanga-Ganzkörpermassage

Sie werden mit speziell ausgewählten Ölen sanft massiert und finden zu innerem Frieden, Leichtigkeit und tiefer Entspannung. Fussbad und Kräutertee inkl.

Verwöhnzeit 70 min | 85 €

Ayurvedische Verwöhnbehandlung

Fussbad, Kräutertee, Seidenhandschuhpeeling, Abhyanga Ölmassage, Padabhyanga.

Verwöhnzeit 90 min | 115 €



DoriVita - Beauty

Körperbehandlung

Thalasso

Ganzkörperpeeling mit Meersalz

Verwöhnzeit 30 min | 29 €

Wellnesstag

1 Ganzkörperpeeling

1 Algenganzkörperpackung

1 Gesichtsbildhandlung

für Tagesgäste | 175 €

für Hotelgäste | 155 €

Algen-Körperpackung

100% reine, mikropulverisierte Algen wirken entschlackend, Stoffwechsel anregend und regenerierend

Verwöhnzeit 60 min | 78 €

Wellnessmassage

Teilkörpermassage (Rücken)

Verwöhnzeit 20 min | 25 €

Ganzkörpermassage

Verwöhnzeit 45 min | 50 €



Head and Shoulder-Massage

Warme Steine für den Bereich Kopf, Schulter und Rücken. Diese wohltuende Wärme und die Behandlungstechniken aktivieren die Zellen und versorgen diese vermehrt mit Sauerstoff.

Verwöhnzeit 30 min | 45 €

Hot Stone

Diese siebzigminütige Behandlung ist eine hochwirksame Tiefenmassage mit heißen Steinen, die auf die Energiechakren aufgelegt und zur Massage verwendet werden. Dies führt zu einer intensiven seelischen und muskulären Entspannung und regt aufgrund der Thermoreizung den Blutkreislauf und den Stoffwechsel an. Absolute Tiefenentspannung.

Verwöhnzeit 70min | 95 €



Kräuterstempel-Massage

Eine Ruhepause der besonderen Art. Relaxen mit heißen Kräuterstempeln, die den gestressten Körper regenerieren und Selbstheilungskräfte aktivieren. Eine entgiftende Regenerationskörperbehandlung und effizientes Hautpeeling. Auch wohltuend bei Wechseljahresbeschwerden, Stoffwechselstörungen usw. Stress und Anspannung werden abgebaut. Neue Energien fließen.

Verwöhnzeit 70 min | 95 €

DoriVita - Beauty

Gesichtsbehandlung

DermaClean-Behandlung

Für eine reine, frische und wunderbar belebte Haut. Entfernt die Talgabsonderungen der Haut, löst abgestorbene Hornzellen und verfeinert das Hautbild.

Basisreinigung, Peeling, Bedampfung, Reinigungsmaske, porenverfeinernde Abschlusspflege.

Verwöhnzeit 45 min | 49 €

C-Pure 'Vitamin-Power'

- Erhöht die Zellaktivität „Energiespender“
- Erhöht das Feuchtigkeitsdepot
- Hautglättend
- Belebt, vitalisiert und erfrischt

Verwöhnzeit 90 min | 89 €

Extram Hyaluron Infusion

Wunderwaffe zum Aufbau neuer Feuchtigkeitsdepots.

- Dauerhafte Hyaluronsäureversorgung
- Erhaltung der Druckbeständigkeit des Gewebes
- Sofort-Feuchtigkeits-Effekt
- Bildet einen Schutzfilm auf der Haut

Verwöhnzeit 60 min | 79 €



Repagen Noir

Exklusive Behandlung mit den High-Tech-Wirkstoffen aus Caviar, Stammzellen und Héma'Tite®

- Idealer Radikalfänger
- Begünstigt die Sauerstoffzufuhr
- Schützt die Hautstammzellen vor UV-Stress
- Hohe Bioverfügbarkeit in den Zellen

Verwöhnzeit 60 min | 97 €

A-Classic

A-Classic ... 85,-Verwöhnzeit 90 Min.

Faltenbekämpfung umweltbingter Hautalterung

- Zunahme des Collagengehalts
- Verbesserung der Hautelastizität
- Repair der UV-Schädigung
- Neutralisierung der freien Radikale
- Vorbeugung gegen Pigmentstörungen

Verwöhnzeit 90 min | 85 €

Zusatzmodule

Maniküre ohne Lack | 25 €

Maniküre mit Lack | 27 €

Wellness-Maniküre Behandlungsdauer 50 min | 58 €

Diese wirksame Maniküre beinhaltet ein Handpeeling, Handpackung und Massage.

Pediküre inkl. Fußbad ohne Lack | 28 €

Pediküre inkl. Fußbad mit Lack | 30 €

Wellness-Pediküre Behandlungsdauer 60 min | 62 €

Diese besondere Pediküre enthält ein Fußbad, Fußpeeling, Pflegepackung und Massage.

Augenbrauen zupfen | 12 €

Augenbrauen färben | 10 €

Wimpern färben | 10 €

Damenbart entfernen | 12 €

DoriVita - Massage by Heinemann

Bei uns sind Sie in guten Händen

Staatlich anerkannter Masseur

med.Bademeister

Lymphdrainage - Ödemtherapeut

Fußreflexzonentherapeut

Dorint Hotel & Sportresort - DoriVita

Montag 16.00 Uhr - 20.20 Uhr

Dienstag 16.00 Uhr - 20.20 Uhr

Mittwoch 16.00 Uhr - 20.20 Uhr

Donnerstag 15.00 Uhr - 18.00 Uhr

Freitag 16.00 Uhr - 20.20 Uhr

Samstag 10.00 Uhr - 19.00 Uhr

Feiertage 10.00 Uhr - 19.00 Uhr

*und nach Rücksprache individuelle Terminvereinbarung
an der DoriVita Rezeption.*

Teilmassage	20 min
Ganzmassage	40 min
Regenerationsmassage	20 min
Fußreflexzonenmassage	40 min
Manuelle Lymphdrainage	40-60 min

Wir berechnen pro Behandlungseinheit 20,00 €

Für Mitglieder des DoriVita 15,00 €

Eine Behandlungseinheit umfasst 20 min



DoriVita - Massage by Heinemann

- Wir arbeiten ausschließlich mit biologisch hergestellten hochwertigen Naturölen der Firma Arzneimittel Spitzner Ettlingen/Baden.
- Zu unseren Basisölen zählen Mandel sowie Jojobaöl.
- Zusätzlich reichern wir diese mit ätherischen Ölen wie - Rosmarin - Geranium - Lavendel oder Petigrainöl an, welche unterschiedliche Wirkungen hervorrufen und zur stärkeren Durchblutung der Muskulatur und des Gewebes anregen.
- Sie wissen manchmal kein Geschenk für Ihre Angehörigen oder den Freundeskreis? Dann verschenken Sie doch einmal Massagen
Wir beraten Sie gern und unverbindlich.
- Wir halten für alle Gelegenheiten Gutscheine bereit und freuen uns auf Ihren Anruf.



DoriVitaCard

Für alle 'Cleveren'



DoriVita Card

Ihre Vorteile

- ▶ alle Standardeintritte ermäßigt
- ▶ Massage ermäßigt
- ▶ Hydrojet, Sonnenbank und Thermarium ermäßigt
- ▶ bargeldloser Zahlungsverkehr
- ▶ Vergünstigte Leistungen bei allen DoriVita Partnern

Für alle aktiven Mitglieder ist der Jahresbeitrag der DoriVitaCard im Clubservice erhalten.

Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption.
Das lohnt sich!

DoriVitaCard Gebühr 2 € pro Monat

DoriVitaCard Erstellung einmalig 20 €