

Checkliste Wellnessreise

allgemein

- Was erwarten Sie von Ihrem Aufenthalt?
- Welcher Wellness-Typ sind Sie? Wollen Sie Fitness, Beauty oder Entspannung?
- Machen Sie sich vor der Buchung ein genaues Bild des Hauses! Fordern Sie Prospektmaterial an oder informieren Sie sich im Internet.
- Sind die Informationen zu den Angeboten für Sie verständlich?
- Suchen Sie sich mehrere Hotels, die Ihren Wünschen entsprechen und vergleichen Sie dann Preise und Leistungen genau miteinander.
- Welche Leistungen sind im Übernachtungspreis enthalten und welche kommen noch zusätzlich dazu?
- Gibt es vielleicht Sonderangebote an bestimmten Tagen oder in der Nebensaison?
- Buchen sie nach Möglichkeit nicht am Wochenende, da die Häuser dann meist überfüllt sind.
- Planen Sie Ihr Wellness Programm schon vorher, aber denken Sie daran den Terminplan nicht zu überfüllen.
- Lassen Sie sich vorab beraten, welche Anwendungen für Sie die richtigen sind. Gibt es vielleicht gesundheitlich Einschränkungen auf die Sie achten sollten (Allergien, Asthma, körperliche Behinderung) ?

das Hotel

- Wie ist das Ambiente des Hauses? Eher familiär oder anonym?
- In welcher Lage befindet sich das Hotel? Ländlich, an der See, in den Bergen oder in stadtnähe?
- Wie ist die Altersstruktur des Publikums?
- Ist das Hotel spezialisiert auf Paare, Singles oder Familien mit Kindern?
- Wenn Sie mit Kindern anreisen, sollten Sie klären ob es eine Betreuung gibt.
- Besitzt das Haus Qualitätssiegel oder Zertifikate?
- Wie sind die Mahlzeiten? Kann auf Ernährungswünsche (Diabetiker oder Menschen mit Übergewicht) Rücksicht genommen werden?
- Ist das Haus ein Nichtraucherhaus oder gibt es auch Raucherbereiche? Wenn ja, wo sind diese angesiedelt?
- Steht auch Nachts medizinisches Personal zur Verfügung?

der Wellness-Bereich

- Gibt es mindestens einen ausreichend großen Swimmingpool?
- Ist eine Sauna und ein Dampfbad vorhanden?
- Wie groß ist der Fitness- und Gymnastikraum?
- Beauty- und Wellnessbereich mit eigenen Behandlungsräumen?
- Herrscht in den Anwendungsbereichen wirklich Ruhe und sind diese gut abgetrennt?
- Die Aufenthaltsbereiche sollten großzügig gestaltet sein. Sind zum Beispiel ausreichend Liegen vorhanden?
- Welche Bereiche können Sie kostenfrei nutzen?
- Sind für jeden Anwendungsbereich qualifizierte Mitarbeiter für Sie da? Fragen Sie nach fachlichen Grund- und Zusatzqualifikationen Ihrer Betreuer.
- Ist das Haus unter ärztlicher Leitung?
- Gibt es separate Massageteams für Frauen und Männer? Und kann man selber entscheiden, welches Team die Behandlung vornimmt?
- Wird Yoga und Meditation angeboten?
- Erhält jeder neue Gast eine Einführung in den Wellness Bereich?
- Gibt es Möglichkeiten für Bewegung an der frischen Luft? Fahrradtouren oder Walking Angebote?