

DE



GRAND HOTEL KRONENHOF
PONTRESINA

Kronenhof Spa

2023/24

ÖFFNUNGSZEITEN

Schwimmbad und Fitness
7.00 – 20.00 h,
für externe Gäste 9.00 – 20.00 h

Saunen
10.00 – 20.00 h, davor vor Anfrage

Behandlungen
9.00 to 20.00 h



*Entdecken Sie den Kronenhof Spa auf
unserer Website.*





LIEBE GÄSTE

Die Kraft der Natur spüren... kristallklare Luft einatmen... Wohlfühlen im Grand Hotel Kronenhof in Pontresina bedeutet, vom ersten Moment an einzutauchen in die Weite des Tals mit den unberührten Arven- und Lärchenwäldern und der wilden Welt des Roseg Gletschers.

Der über 2000 m² grosse Spa holt die Frische und Kraft der Natur ins Haus und macht das Grand Hotel zu einer der ersten Adressen für jene, die Körper und Seele in einer exklusiven Umgebung entspannen, harmonisieren und pflegen möchten.

Unser professionelles Team aus Kosmetikerinnen und Therapeuten verwöhnt Sie gerne mit luxuriösen Behandlungen sowie hochwertigen Pflegeprodukten.

Sie werden es spüren: Am Ende eines wunderbaren Aufenthalts fühlt sich Ihr Körper dank einer Kombination aus Entspannung, Entschlackung und Regeneration vollends im Einklang mit den Kräften der Natur.

Willkommen im Kronenhof Spa.

PREISGEKRÖNTER KRONENHOF SPA

Der Kronenhof Spa bietet Ihnen eine neue Dimension von Entspannung und Wellness. Erholsam und anregend, entschlackend und aufbauend zugleich. Erleben Sie sich neu.

Schwimmbad (29°C)

Unser grosszügiger Pool (8 x 20 m) mit Gegenstrom-Anlage lädt zur Entspannung und zu sportlichen Aktivitäten, wie zu unserem Aqua Fit, ein. Schwimmen Sie mit Unterwassermusik vor unnachahmlichem Bergpanorama.

Kinderpool (34°C)

Die Wasserwelt mit Rutschbahn und Wasserspielen erfreut Kinderherzen.

Erlebnisbad (34°C)

Entspannen Sie mit der Kraft des Wassers. Jacuzzi, Wasserdüsen und Wasserfall lockern die Muskeln nach einem sportlichen oder arbeitsreichen Tag.

Finnische Damen- und gemischte Sauna (80° - 90°C)

Entschlacken Sie Ihren Körper in unserer finnischen Sauna im Bündnerstil. Wir verwöhnen unsere Gäste mit wechselnden Aufgüssen basierend auf verschiedenen ätherischen Ölen.
(Nacktbereich)

Bio-Sauna exklusiv für Damen (60°C)

Mit einer hohen Luftfeuchtigkeit und ätherischen Ölen trägt diese Sauna besonders zur körperlich-seelischen Entspannung bei. Die Lichtfarben wecken neue Energien und schenken Wohlbefinden, stärken das Nervensystem und regen den Stoffwechsel an. (Nacktbereich)

Steingrotte-Dampfbad (45°C)

Mit der einzigartigen Form einer Steingrotte und einer Luftfeuchtigkeit von 100% stärkt unser Dampfbad Ihr Immunsystem und lässt Sie wieder durchatmen. (Textilbereich)

Sole-Grotte (45°C)

Geniessen Sie die positive Wirkung von Salz, befreien Sie Ihre Atemwege und verfeinern Sie Ihr Hautbild. (Textilbereich)

Relax-Floating-Grotte (34°C)

Erleben Sie eine Entspannungsmethode der besonderen Art: In der warmen Wassergrotte werden Sie mit Unterwassermusik und Wasserwellen-Projektionen in eine stressfreie Welt gleiten.
(Textilbereich)

Kneipp-Fussweg

Bringen Sie müde Beine und den Kreislauf mit kalt-warmen Wechselbädern wieder in Schwung.

Ruheraum mit Kamin

Entspannen Sie nach einer Behandlung oder einem Saunagang auf den 37°C warmen Wasserbetten unseres Ruheraums.



KÖRPERBEHANDLUNGEN

Wirkungsvolle und intensive Behandlungen straffen die Haut, revitalisieren und geben Ihnen ein gesundes, frisches Körpergefühl.

Love your Age by Pharmos

💎♡🕒 1 h 20 min/CHF 240

Eine ganzheitliche und wirkungsvolle Wohlfühlbehandlung inklusive sanftem Algenpeeling, aktivierender Massage und straffender Körperpackung. Das Highlight: Spüren Sie das frische, kühlende Aloe Vera Pflanzenblatt auf Ihrer Haut - ein absoluter Feuchtigkeitsbooster.

Love your Age Body Scrub by Pharmos

♡🕒 25 min/CHF 110

Edles Kräuter-Peeling mit Verjüngungspflanzen, das die Haut vitalisiert, regeneriert und die gesunde Durchblutung fördert. Ihre Haut wird glatt, samtweich und gestrafft.

Detox Salt Body Scrub by Pharmos

♡🕒 25 min/CHF 110

Hochwertiges Meersalz aus Palästina, kostbare Heilpflanzen und Sesam-Detox-Öl regen Ihren Stoffwechsel an, entgiften und straffen das Gewebe für seidig weiche Haut.

Detox Körperpackung by Pharmos

💎♡🕒 30 min/CHF 95

Die kostbare Mischung aus Rhassoul und Aloe Saft, angereichert mit traditionellen Heilpflanzen, aktiviert den Lymphfluss, entschlackt und strafft das Gewebe. Diese Behandlung wird auf der 37° C warmen Softpack-Liege ausgeführt.

Detox Bad

💎♡🕒 20 min/CHF 80

Das Detox-Entgiftungsbad hilft beim Entschlacken, reinigt den Körper und fördert einen gesunden Schlaf. Die optimale Vorbereitung auf nachfolgende Behandlungen.





BEAUTY BASICS

Für Hände und Füße mit OPI & Londontown

Manicure CHF 105

Pedicure CHF 115

Farblack CHF 30

Gel Colour mit OPI & Londontown

Manicure mit Gel Colour CHF 160

Pedicure mit Gel Colour CHF 170

Gel Colour Entfernung CHF 40

Extras für das Gesicht

Augenbrauen regulieren CHF 25

Wimpern oder Brauen färben CHF 30

Wimpern und Brauen färben CHF 40

Haarentfernung mit Warmwachs

Beine halb CHF 60

Beine ganz CHF 95

Bikinizone CHF 40

Achseln CHF 35

Arme CHF 40

Oberlippe CHF 25

Männer: Rücken oder Brust CHF ab 90

Coiffeur

Wir arbeiten mit Coiffeur L'idea aus Pontresina zusammen.
Gerne vereinbaren wir im hauseigenen Salon oder beim Coiffeur
L'idea einen Termin für Sie.

Valmont

Als Meister der Anti-Aging-Pflege seit 1985 setzt Valmont die einzigartige Expertise Schweizer Zellkosmetik mit unvergleichlich wirksamen Behandlungen fort, die für sofortige und langanhaltende Ergebnisse sorgen. Die ausserordentliche Qualität ist das Ergebnis einer subtilen Verbindung alpiner Inhaltsstoffe und fortschrittlichen wissenschaftlichen Fachwissens.

Energy Boost Ritual

💧 ♡ ⌚ 1 h/CHF 220, 1 h 20 min/CHF 290

Der Schönheitsbooster für müde und kraftlose Haut. Fördert die Sauerstoffversorgung der Zellen und aktiviert die Durchblutung. Die Haut wird mit Energie versorgt und entschlackt. Für mehr Vitalität!

Luminosity Boost Ritual

💧 ♡ ⌚ 1 h/CHF 220, 1 h 20 min/CHF 290

Der Spezialist für einen ebenmässigen Teint und eine verfeinerte Hauttextur. Aktiviert gezielt die Reflexzonen der Haut und sorgt so für einen gesunden, strahlenden Glow. Für mehr Leuchtkraft!

Firmness Boost Ritual

💧 ♡ ⌚ 1 h/CHF 220, 1 h 20 min/CHF 290

Durch eine intensive Massage remodelliert diese hochwertige Anti-Aging Behandlung Ihr Gesicht und führt zu einem besser definierten Volumen. Vitamin C verleiht ein junges Hautbild. Für mehr Festigkeit!

Pharmos Natur

Mit Green Luxury führt Sie Pharmos Natur in die Welt erlebnisreicher Gesichtsbearbeitungen. Anti-Aging mit 100% reinen Aloe Vera Wirkstoffen für mehr Frische und Lebendigkeit.

Love your Age

💧 ⌚ 1 h 20 min/CHF 260

Erleben Sie ein ganzheitliches Pflegeritual mit Hyaluron, hochwirksamen Antioxidantien und dem Aloe Vera Pflanzenblatt. Feuchtigkeitsdepots werden aufgefüllt, feine Fältchen geglättet. Sie werden Ihr neues Hautgefühl mit einem sofort sichtbaren Verjüngungseffekt lieben.

Aloe Bio Lift

💧 ⌚ 50 min/CHF 190

Der Klassiker von Pharmos: Das Aloe Vera Pflanzenblatt spendet Feuchtigkeit und wirkt wie ein natürliches Bio-Lifting für strahlende Gesichtshaut.

Detox Facial

♡ ⌚ 50 min/CHF 200, 1 h 20 min/CHF 270

Ein wirkstoffreiches Zusammenspiel von Kräutern und der Heilerde aktiviert den Lymphfluss, intensiv reinigt und entstaut das Gewebe. Mit Hilfe des Sesam-Detox-Öls wird der Stoffwechsel angeregt. Inklusive Schröpfmassage (Silikoncupps) in der Behandlung über 80 Minuten.

Aloe Refresher

💧 ⌚ 25 min/CHF 110

Ihr Express-Wohlfühlmoment mit dem Aloe Vera Pflanzenblatt und der einzigartigen Sensual Repair Maske. Verjüngend - regenerierend - feuchtigkeitsspendend.

Aloe Ritual Men

💧 ⌚ 50 min/CHF 190

Intensive Reinigung, Peeling und Maske sowie eine erfrischende Gesichtsmassage mit dem Aloe Vera Pflanzenblatt und exklusiven Herren-Pflegeprodukten lassen die Haut neu erstrahlen.



KRONENHOF MASSAGEN

Classics

Individuelle Massage

☞ ♡ Ⓢ 25 min/CHF 90, 50 min/CHF 170, 1 h 20 min/CHF 240

Individuelle und personalisierte Massage, massgeschneidert auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse.

Sport Massage

☞ Ⓢ 50 min/CHF 180, 1 h 20 min/CHF 240

Für Rücken und Beine: Mit festem Druck werden besonders nach dem Sport auftretende Muskelverspannungen gelöst und so dem Muskelkater vorgebeugt.

Breuss Massage

☞ Ⓢ 25 min/CHF 110

Die Breuss Massage ist eine sanfte und wirkungsvolle Massagetechnik, die vor allem bei Rückenbeschwerden angewendet wird. Unter besonderer Berücksichtigung der Meridiane und durch Dehnung, sowie Streckung der Wirbelsäule werden Verspannungen gelöst und Schmerzen gelindert.

Lymphdrainage

♡ Ⓢ 50 min/CHF 170, 1 h 20 min/CHF 240

Sanfte Massagegriffe entlang der Lymphbahnen fördern den Abtransport angestauter Gewebeflüssigkeit.

Fussreflexzonen Massage

♡ Ⓢ 50 min/CHF 170

Ihre Füsse spiegeln den gesamten Körper wider - durch gezieltes bearbeiten der Druckpunkte der Reflexzonen am Fuss werden körpereigene Heilkräfte mobilisiert und der Energiefluss wird angeregt.

Kronenhof Paarmassage

☞ ♡ 2 x 50 min/CHF 360

Geniessen Sie eine entspannende Massage zu zweit im exklusiven Ambiente unserer schönen Kronenhof Privat Spa Suite.

Signature Treatments

5 Senses Massage

☞ ♡ Ⓢ 50 min/CHF 180, 1 h 20 min/CHF 240

Diese einzigartige holistische Massage basierend auf den 5 Elementen stimuliert alle 5 Sinne zugleich. Finden Sie intuitiv zu Ihrer perfekten Massage durch Wahl eines Dufts und einer Farbe.

Release & Relax Massage

☞ ♡ Ⓢ 50 min/CHF 180

Eine moderne Variante der traditionellen myofaszialen Massage. Mit einem besonderen Massageholz werden tiefliegende Verspannungen, sowie Verklebungen im Faszienewebe gelöst. Das hochwertige CBD-Öl wirkt positiv auf das Nervensystem ein.

AktiVital Massage

☞ ♡ Ⓢ 50 min/CHF 180, 1 h 20 min/CHF 240

Eine kraftvolle Massage zur Lösung von hartnäckigen Verspannungen und Muskelbeschwerden. Aktives Dehnen und Stimulieren der Triggerpunkte sowie aktivierende Bewegungen helfen bei der Regeneration.

Detox Massage

♡ Ⓢ 50 min/CHF 180, 1 h 20 min/CHF 240

Mittels sanfter Schröpfstechnik (Silikoncups) wird Ihr Körper entstaut und entgiftet. Die Lymphzirkulation wird um bis zu 300% verbessert und Blockaden sowie tiefliegende Muskelverspannungen werden gelöst. Gelenke werden beweglicher - spüren Sie die heilsame Wirkung und neue Leichtigkeit.

International Specials

Lomi Lomi Massage

☪ ♥ Ⓞ 1 h 20 min/CHF 240

Diese traditionelle Ölmassage bei hawaiianischen Klängen mit fließenden, sanften und kräftigen Streichungen der Hände und Unterarme dient der Reinigung und Heilung auf körperlicher und mentaler Ebene.

Thai Massage

☪ ♥ 1 h 20 min/CHF 240

Achtsame Berührungen, intensives, passives Dehnen und der Druck bestimmter Energiepunkte lösen Verspannungen und lockern den ganzen Körper in kürzester Zeit. Wir empfehlen bequeme, leichte Kleidung. Die fernöstliche Heilkunst wird traditionell auf dem Futon ausgeführt.

Shiatsu

☪ ♥ 1 h 20 min/CHF 240

Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt Fingerdruck. Durch sanften Druck mit Fingern, Handflächen, Ellbogen und Knien, kombiniert mit schonenden, langsamen Dehnungen und Rotationen werden die körpereigenen Energien - das Qi im Körper - ausgeglichen und angeregt. Behandelt wird klassisch auf dem Futon.



KRONENHOF PRIVATE SPA SUITE

Zweistündige exklusive Nutzung der Private Spa Suite: Freuen Sie sich auf den Luxus einer privaten Atmosphäre zu zweit. Geniessen Sie Jacuzzi & Wasserbett und lassen Sie sich mit einem regenerierenden Körperpeeling im Dampfbad inklusive frischer Früchte, süsser Köstlichkeiten und einem Glas Champagner verwöhnen - ideal für alle mit exklusiven Ansprüchen an Privatsphäre.

Private Spa

2 h/CHF 330

Für 2 Personen.

Inklusive Rücken- & Nackenmassage à 25 min

2 h/CHF 420

Für 2 Personen.

Inklusive Entspannungsmassage à 50 min

2 h/CHF 500

Für 2 Personen.

Jede zusätzliche Stunde

CHF 150

KRONENHOF SPA EXKLUSIVNUTZUNG

Für ein wirklich einmaliges Erlebnis bieten wir Ihnen die Möglichkeit, den gesamten Sauna- und Poolbereich des Kronenhof Spa ab 20.00 h exklusiv zu buchen.

2 Stunden für bis zu 4 Personen

Ab CHF 600

Jede weitere Person CHF 50.

FITNESS & SPORT

Unser Fitnessbereich ist mit modernen Technogym Geräten ausgestattet. Susanne Staib, diplomierte Sporttherapeutin und Pilatestrainerin, führt Indoor und Outdoor Personal Trainings und Gruppenkurse durch.

Personal Training

30 min/CHF 80, 50 min/CHF 160

Sie möchten Ihre Fitness ausbauen, Ihre Belastbarkeit steigern oder Gewicht verlieren? Dann fördern Sie Ihre Gesundheit mit einem Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauertraining.

Pilates

50 min/CHF 160

Das ganzheitliche Trainingskonzept bestehend aus Matwork mit Circle, Foamroller und Ball sorgt für die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessert die Körperhaltung sowie Beweglichkeit und stärkt Ihr Körperbewusstsein.

Personal Yoga & Meditation

50 min/CHF 160

Finden Sie zur inneren Ruhe durch sanftes Dehnen, kontrolliertes Atmen und erleben Sie die entspannende und beruhigende Wirkung auf den Körper. Stärken Sie Ihr mentales Gleichgewicht.

TRX Yoga

50 min/CHF 170

TRX Yoga vereint das Beste aus dem klassischen Yoga und dem TRX-Training. Mit Hilfe der Schlingenbänder werden Yogaübungen intensiviert oder vereinfacht. Dadurch entsteht eine neuartige, spannende Trainingsmethode. Trainiere den Körper - entspanne den Geist.

Outdoor Aktivität

2 h/CHF 250

Ob achtsames oder intensives Wandern ein gemeinsamer Lauf oder ein aktives Training an der frischen Luft- wir begleiten Sie.



SCHWIMM-TRAINING

Im Kronenhof Spa bieten wir Ihnen professionelles Schwimmtraining für jedes Alter. Unsere diplomierten Schwimmlehrer stehen sowohl für Technikkurse für Erwachsene als auch für Baby- und Kinderschwimmunterricht zur Verfügung. Dabei lernt man entweder erste Schwimmbewegungen oder feilt an deren Perfektion.

Schwimmtraining für Erwachsene

30 min/CHF 50, 1 h/CHF 100

Verbessern Sie Ihren Schwimmstil und optimieren Sie Ihre technischen Fähigkeiten in Koordination, Ausdauer und Atmung beim Brust- und Rückenschwimmen oder Kraulen. Gerne erstellen wir Ihren persönlichen Trainingsplan.

Schwimmtraining für Kinder

30 min/CHF 50, 1 h/CHF 100

2 Kinder 30 min/CHF 75, 1 h/CHF 150

Unser Schwimmtrainer freut sich darauf, Ihren Kindern spielerisch und mit viel Einfühlungsvermögen sowie Freude das Schwimmen beizubringen und den Grundstein für eine Vielzahl von Wassersportarten zu legen. Vom ersten Wasserkontakt, über die Grundtechniken bis zum Tauchen, Springen und anderen fortgeschrittenen Aktivitäten ist für jedes Niveau etwas dabei.

KRONENHOF SPA MOMENTS

Lassen Sie sich inspirieren - im Kronenhof Spa erwarten Sie abwechslungsreiche Wellness-Erlebnisse für erholsame Momente. Wir beraten Sie gerne ausführlich an der Spa Reception zu diesen und weiteren Ideen.

Wöchentliche Fitnesskurse

Seien Sie aktiv und nehmen Sie am wöchentlichen, Kursprogramm teil, welches unter anderem Yoga, Pilates, Faszientraining, TRX Workout and Power Circuits umfasst. Um Voranmeldung wird gebeten.

Aqua Fit & Aqua Step

Das aktive Bewegungstraining im Wasser bietet schonende Kraft- und Konditionsübungen für Gelenke, Rücken und Muskulatur und stärkt das Herz-Kreislaufsystem.

Sauna Aufguss

Entspannen Sie sich bei einer wohltuenden Aufgusszeremonie und geniessen Sie verschiedene Düfte & Klänge in der finnischen Sauna – täglich um 18.00 Uhr.

SPA ETIKETTE

Vor Ihrer Ankunft

Wir empfehlen Ihnen, alle Schmuckstücke & Wertsachen in Ihrem Zimmer zu lassen. Geniessen Sie vor Ihrer Behandlung einen Besuch in unserer Saunawelt - dies stimuliert Ihr Blut- und Lymphsystem und steigert den positiven Einfluss Ihrer Spa-Behandlung.

Stornierungsbedingungen

Wir bitten Sie, Termin-Stornierungen rechtzeitig, spätestens jedoch 24 Stunden vor Behandlungsbeginn, bekannt zu geben. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei fehlender Absage 100% der Behandlungskosten in Rechnung stellen, falls der Termin nicht weitervergeben werden kann.

T +41 81 830 32 76 oder spa@kronenhof.com

Ankunft

Um noch einige wichtige Informationen von Ihnen zu erhalten, bitten wir Sie, 10 Minuten vor Ihrer Behandlung an der Spa Reception einzutreffen.

Nach Ihrer Behandlung

Nach einzelnen Behandlungen empfehlen wir kein Sonnenbad. Fragen Sie hierzu gerne Ihren Therapeuten. Um Ihr Spa-Erlebnis zu Hause zu verlängern, können Sie eine Vielzahl von Pflegeprodukten an der Spa Reception erwerben.

Fitness

Zu Ihrer persönlichen Sicherheit bitten wir Sie, Indoor Fitnessschuhe zu tragen. Handtücher und Trinkwasser stehen jederzeit zur Verfügung.

Kinder

Das Erlebnisbad steht Kindern ab 12 Jahren, der Sauna- und der Fitnessbereich Kindern ab 14 Jahren in Begleitung der Eltern offen. Wir bitten Sie, Ihre Kinder niemals unbeaufsichtigt zu lassen. Das Springen vom Beckenrand ist verboten. Gerne stellen wir Schwimmflügel und Schwimmbrillen zur Verfügung. Aus hygienischen Gründen sind Schwimmwindeln für Kleinkinder obligatorisch.

Öffnungszeiten

Schwimmbad und Fitness: 7.00-20.00 h
für externe Gäste 9.00-20.00 h
Behandlungen: 9.00-20.00 h

Eintritt Für Externe Gäste

<i>Eintritte & Abonnements</i>	<i>Winter (ab 01.12.2023)</i>	<i>Sommer / Herbst (bis 30.11.2024)</i>
Kindereintritt (3-14 Jahre)	40	30
Einzeleintritt Spa	80	60
Einzeleintritt bei Buchung einer Behandlung	40	30
Einzeleintritt Fitness	40	40
Einzeleintritt Fitness-Kurs	45	45
6er Karte (übertragbar)	400	300
12er Karte (übertragbar)	800	600
Monatsabonnement	600	500
Saisonabonnement	1'500	1'200
Jahresabonnement (10 Monate)	2'500	2'500

Mit einem Saisonabonnement erhalten Sie 10% Ermässigung auf unsere Produktlinien, eine 50-Minuten Massage Ihrer Wahl und einen Day Spa Eintritt für Ihre Begleitung gratis.

Bei einem Jahresabonnement gewähren wir 10% Vergünstigung auf alle Behandlungen und Produktlinien sowie eine 50-Minuten Massage Ihrer Wahl und einen Day Spa Eintritt für Ihre Begleitung gratis.

Nutzung des Spa für externe Besucher nur mit Voranmeldung.

Alle Preise in CHF inklusive MwSt. Änderungen vorbehalten. © 2024



Grand Hotel Kronenhof
7504 Pontresina / St. Moritz
Schweiz

T +41 81 830 32 76
spa@kronenhof.com
www.kronenhof.com



KRONENHOF.COM