

Alto Adige. Passeggiate ed escursioni, bicicletta e mountain bike, cavallo e golf al Bad Moos – Dolomites Spa Resort.

UNA PALESTRA NELLE DOLOMITI

Nuovi trattamenti per gli sportivi nella Spa Termesana, check-up sportivo nel centro medico.

Aree di bellezza straordinaria, fenomeni naturali superlativi, esempi eccezionali degli stadi principali della storia della terra: sono le **Dolomiti, Patrimonio dell'Umanità**, sito di particolare valore per le generazioni future e dunque da tutelare e proteggere.

Il **Bad Moos – Dolomites Spa Resort** si inserisce in questo paradiso naturale, nella Val Fiscalina, nel cuore del **Parco Naturale delle Dolomiti di Sesto**. Ecco perché chi ama la natura trova nel Bad Moos il punto di partenza ideale per passeggiate ed escursioni a piedi, in bicicletta e addirittura a cavallo.

A spasso tra le vette dolomitiche

Non occorre una particolare attrezzatura, **solo scarpe comode e tanta voglia di camminare!** Tra tutti gli sport, le **passeggiate in montagna** vanno per la maggiore, perché a portata di tutti. Non per questo però sono meno impegnative, entusiasmanti ed emozionanti! Tra le Dolomiti le escursioni di certo non mancano, di tutti i livelli e difficoltà. Direttamente dall'hotel, con una semplice passeggiata, si può raggiungere il **Rifugio M.te Elmo**, oppure l'**Alpe Nemes**, o ancora seguire il **sentiero attraverso il bosco fino in Val Fiscalina**.

La guida naturalistica dell'hotel è a disposizione per insegnare agli ospiti la tecnica corretta del **Nordic Walking** e allo stesso tempo per raccontare qualche informazione e curiosità sulla montagna. Questo sport infatti permette di fare movimento godendosi il paesaggio circostante, fermandosi per ammirare la natura incontaminata, fiori e profumi del tipico habitat alpino.

Chi ama l'**alpinismo** trova nelle Dolomiti il suo ambiente ideale. **Arrampicate ed escursioni** tra le vette dell'Alto Adige permettono di godere di viste spettacolari e di panorami unici. Un classico assoluto: **partire direttamente dall'hotel e raggiungere le Tre Cime**.

In bici nel cuore delle Dolomiti

Molto apprezzata dagli ospiti del Bad Moos è la **due ruote**, grazie anche alla **disponibilità gratuita di mountain bike, city bike e caschi**, a pagamento di e-bike, direttamente in hotel.

Gli amanti della bicicletta possono percorrere, tra le altre, l'affascinante "**ciclabile di Lienz**", una pista adatta anche alle famiglie con bambini e alle persone non proprio sportive. La lunghezza non deve spaventare, i 45 km ca. infatti si percorrono in tutta tranquillità, sempre in lieve discesa, passando **paesaggi davvero mozzafiato**, addentrandosi nei boschi per alcuni tratti o seguendo il percorso del fiume in altri. Si può prendere **direttamente dall'hotel e senza mai scendere dalla bici si raggiunge Lienz**, in Austria, in circa 4 ore. La ciclabile è ben attrezzata lungo tutto il percorso, con aree di sosta e locali per la ristorazione, il ritorno si può percorrere in treno fino a San Candido lasciando la bici a Lienz.

Percorsi più impegnativi da affrontare in **mountain bike** non mancano, tra le vallate delle Dolomiti di Sesto. I più allenati possono mettersi alla prova con il **Giro Bike-Tour**, un percorso che permette di attraversare 5 cime per un totale di ca. 3.500 m di dislivello; oppure con lo **Stoneman-Trail**, un tour sulle Dolomiti lungo 120 km con più di 4.000 m di dislivello.

Nella natura con il cavallo e il golf

Voglia di cavalcare su prati verdi e in mezzo a boschi di larici? A Sesto c'è anche questa possibilità.

Per chi ama il cavallo, le possibilità certo non mancano: alle malghe Nemes e Coltrondo, alla Croda Rossa-Passo Monte Croce oppure al rifugio Tre Scarperi, nella Valle di Dentro. Ogni tragitto offre un'emozione unica grazie alla **magia di questi luoghi**.

Emozionanti avventure a cavallo si possono vivere nei **maneggi vicini al Bad Moos, l'Unterlanerhof e il Kramer**, che offrono, a chi si avvicina per la prima volta a questo mondo, la possibilità di imparare questo sport con i cavalli nordici, noti per il loro carattere docile e affabile. Gli esperti cavallerizzi potranno invece approfondire e migliorare la propria tecnica conducendo il cavallo nel paesaggio naturale, al di fuori del recinto. I professionisti

abituati a portare con sé il proprio cavallo trovano al Bad Moos scuderie curate e accoglienti e personale a disposizione.

Per gli appassionati, non manca il **golf**! Sono due i campi disponibili nel raggio di 60 km, quello più vicino si trova a Riscone, in zona Brunico, è un percorso a 9 buche a un'altitudine di 930 m. L'altro, di 27 buche, si trova a Lavant in Austria, su un altopiano a 650 metri di altitudine.

Movimento in palestra

A completare l'attività sportiva, la **palestra Cardio & Isotonic Bad Moos**, una sala di 50 mq, molto luminosa, perfetta per l'allenamento fitness, completa di attrezzi Technogym e Nautilus, adatti ad **umentare la resistenza**, come cyclette e tapis roulant, e a **potenziare la massa muscolare**, come manubri, cross over cable, lower back, addominali e macchine multifunzione. Un'ampia sala è dedicata alle attività di gruppo, come **yoga e pilates**, regolarmente condotte la mattina da un istruttore. La zona fitness è aperta dalle 7 alle 22.

A disposizione degli sportivi anche le lezioni di **aquagym** nella **piscina coperta** arricchita di ozono, che grazie alle vetrate permette una vista a 360° sulle Dolomiti circostanti. Relax nell'**idromassaggio esterno** baciato dal sole.

Sportivi nella Spa

Fitness e attività fisica sono strettamente legati al benessere e alla salute. Per questo il Bad Moos – Dolomites Spa Resort ha ampliato l'offerta wellness della Spa Termesana, **dedicata proprio agli sportivi.**

All'interno della proposta "**Termesana sport performance**" si può scegliere il pacchetto "**Sulfate Sport**". Si inizia con un bagno detossinante nella preziosa acqua di zolfo per un effetto decontratturante, a seguire uno stretching mirato del corpo e un massaggio sportivo che, grazie alle mani esperte degli operatori, prepareranno i muscoli a una nuova performance (80 min. 105 euro).

Altro trattamento specifico è l' "**Energy Sport**" che favorisce sia la preparazione fisica sia il recupero da affaticamento fisico, allevia indolenzimenti muscolari e contratture, è ideale dopo lunghe passeggiate e attività fisica intensa (80 min. 110 euro).

Inoltre, per gli ospiti del Bad Moos è a disposizione il **nuovo programma settimanale Move & Balance**: oltre **40 diverse attività** distribuite nel corso della settimana. Si va dallo Yoga all'Aqua-Fit, dal percorso Kneipp alle passeggiate a piedi nudi, dalla ginnastica mattutina alle gettate di vapore creative, dai bagni Kneipp nella fontana di pietra con acqua sulfurea alle escursioni tematiche. Per una **vacanza attiva e rigenerante** per il corpo e lo spirito, un benessere psicofisico intenso.

La medicina per gli sportivi

Per migliorare le performance sportive si può pensare inoltre a un **Check-up sportivo** presso il centro medico. Il **centro medico** del Bad Moos – Dolomites Spa Resort, aperto agli ospiti interni ed esterni, si occupa in particolare di **Medicina dello Sport** e **Medicina interna**. Grazie all'abilitazione del dott. Francesco Coscia, **l'hotel può rilasciare l'idoneità medico sportiva agonistica e non**. La valutazione della capacità fisica viene eseguita su **atleti**, ma è anche fondamentale **per chi vuole svolgere un'attività sportiva**, approfittando della vacanza in montagna.

Per quanto riguarda invece la **Medicina interna**, il centro medico si occupa di: valutazione cardiaca e respiratoria attraverso holter e spirometria, valutazione della colonna vertebrale attraverso MediMouse per verificare la postura senza bisogno di radiografie, ecografia delle parti molli utile in particolare post trauma, terapia fisica medica iniziale.

Direttore Sanitario è **Paola Virginia Gigliotti**, mentre specialista in Medicina Interna e Medicina dello Sport è il dottor **Francesco Coscia**. Il centro medico è anche **laboratorio di ricerca** convenzionato con **l'Università di Perugia**, dove entrambi i medici chirurghi esercitano l'insegnamento. Proprio ai fini della ricerca, il centro si è dotato di **Keope**, un'importante attrezzatura, attualmente utilizzata per i pazienti, utile per stimolare il sistema neuromuscolare di atleti e non.

Info: Bad Moos – Dolomites Spa Resort, via Val Fiscalina 27, Sesto Moso (BZ) - tel. 0474.713100 www.badmoos.it