**Wasserkuren, Barfußwandern und Spa-Anwendungen: Alpine Wellness im Trentino**

**Frankfurt am Main/Trento, Winter 2023/2024 –** Wellnesstrips stehen im Winter bei Urlaubern hoch im Kurs. Denn gerade nach einem Tag im Schnee in den Bergen ist der Aufenthalt in einem Thermalbad oder bei der Massage im Hotel-Spa besonders entspannend. Das Trentino lockt gleich mit mehreren Thermaleinrichtungen, interessanten Wellness-Aktivitäten sowie Spa-Hotels, die für Alpine Wellness geradezu prädestiniert sind.

**Eisenhaltige Wasserkuren vor Dolomiten-Kulisse**

Vor der wunderbaren Kulisse der Brenta-Dolomiten können Gäste im [**Thermalbad Val Rendena**](https://www.borgosalute.info/), nur wenige Kilometer von Madonna di Campiglio entfernt, besonders gut entspannen. Das eisenhaltige Wasser mit niedrigem Mineralgehalt ist bei Atem- und Kreislaufbeschwerden wirksam. Es stammt aus der Quelle des Sant’Antonio und hilft auch bei Gefäßerkrankungen. Das Wasser wird sowohl als Trinkkur als auch als Aerosol sowie in Bädern und Sprudelbecken verwendet. Zudem bietet das Bad Meditations- und Atemübungen im benachbarten Naturpark Adamello-Brenta an.

Mitten im Nationalpark Stilfserjoch liegt das [**Thermalbad Pejo**](https://www.termepejo.it/), 1.400 Meter über dem Meeresspiegel. Hier entstammt das Wasser gleich aus drei Quellen, die am Fuße des 3.600 Meter hohen Monte Viòz entspringen und mit unterschiedlichem Gehalt an natürlichen Salzen, Ionen und Gasen aufwarten können. Während die alpine Quelle sich durch leichtes Wasser mit niedrigem Mineralgehalt und harntreibenden Eigenschaften auszeichnet, sprudelt aus der alten Quelle ein mittelhartes eisenhaltiges Mineralwasser. Letzteres hilft besonders bei der Behandlung von Anämie. Aus der mittleren Quelle fließt schließlich ein natürliches, kohlesäurehaltiges Wasser, das Beschwerden des Verdauungssystems und der Leber lindert. Die Angebote der Therme reichen von der Behandlung mit heimischen Alpenkräutern und Heilpflanzen bis hin zu dynamischen Atemübungen.

Das Thermalzentrum [**Terme di Comano**](https://www.termecomano.it/de), ein beliebtes Haut- und Pflegezentrum, befindet sich inmitten einer weitläufigen Parkanlage mit Spazierwegen, Joggingstrecken, Fitnessbereichen und einem Kinderspielplatz. Ab diesem Jahr umfasst das Angebot des Bades auch Tageskuren mit Thermalanwendungen, Schönheitsbehandlungen und Massagen. Spezialisiert ist die Einrichtung jedoch besonders auf Hautbeschwerden. Denn das Thermalwasser von Comano hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden und juckreizlindernden Wirkung sowie der feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften bei Schuppenflechte und Dermatitis.

**Winterliches Barfußlaufen für sofortiges Wohlbefinden**

Atmen, die bloßen Füße im weichen Neuschnee versenken, die Kälte spüren und dann die Füße in warmes Wasser tauchen – ein kalt-warm-Wechsel nach Kneipp Art: das ist Barfußwandern im Winter. Diese regenerierende Erfahrung in der Natur bei Malga Millegrobbe auf der [**Alpe Cimbra**](http://www.alpecimbra.it) können Besucher unter fachkundiger Anleitung machen. Das bringt sofortiges Wohlbefinden, fördert die Durchblutung und das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und verbessert die geistige Klarheit.

**Wellness draußen im Schnee und in der Wärme**

In Madonna di Campiglio lockt das [**Dolomiti Natural Wellness**](https://www.campigliodolomiti.it/de/dolomiti-natural-wellness) mit Wänden aus Tannenbäumen und dem Himmel als Decke nach draußen in die Berglandschaft. Hier stehen geführte Wanderungen auf dem Programm, in unberührter Natur und mit erholsamen Pausen an verschiedenen Stationen: Ein Beispiel ist die Tour „La vita sotto la neve“ (Das Leben unter dem Schnee), auf der die Spuren von Waldbewohnern beobachtet werden können. Begleitet von Wellness-Trainern gibt es an drei Terminen pro Woche sinnliche Aktivitäten im Schnee. Den gesamten Veranstaltungskalender sowie Unterkünfte gibt es [**hier**](http://www.campigliodolomiti.it/).

**Über Trentino:**

Trentino ist eine autonome Provinz in Norditalien. Ihre Fläche reicht von den Dolomiten bis zum Gardasee, wobei 60 Prozent des Gebietes bewaldet sind. Mehr als 500 Millionen Bäume sowie 300 Seen prägen die facettenreiche Naturlandschaft, die auf zahlreichen Wanderwegen zu Fuß oder mit dem Bike erkundet werden kann. Trentino bietet eine Mischung aus alpinem und mediterranem Klima, ideale Bedingungen für Natur- und Sportliebhaber. Auch kulturell Interessierte kommen auf ihre Kosten, sei es in Städten wie Trento und Rovereto oder beim Besuch historischer Burganlagen.

Weitere Informationen unter [www.visittrentino.info/de/presse](http://www.visittrentino.info/de/presse).

**Kontakt Global Communication Experts GmbH: Kontakt Trentino**

**Marketing S.r.l.:**

Rainer Fornauf-Scholz ǀ Sieglinde Sülzenfuhs I Carla Marconi Cinzia Gabrielli

Hanauer Landstr. 184 via Romagnosi 11

60314 Frankfurt 38122 Trento, Italy

T.: + 49 (69) 175371 -034 ǀ -040 T.: +39 0461 219310

T.: +49 89 / 215379 -384 M.: +39 335 5873287

[presse.trentino@gce-agency.com](mailto:presse.trentino@gce-agency.com) [press@trentinomarketing.org](mailto:press@trentinomarketing.org)

[www.gce-agency.com](http://www.gce-agency.com) [www.visittrentino.info](http://www.visittrentino.info)