

KUHA seit 1979

SAUNAMANUFAKTUR





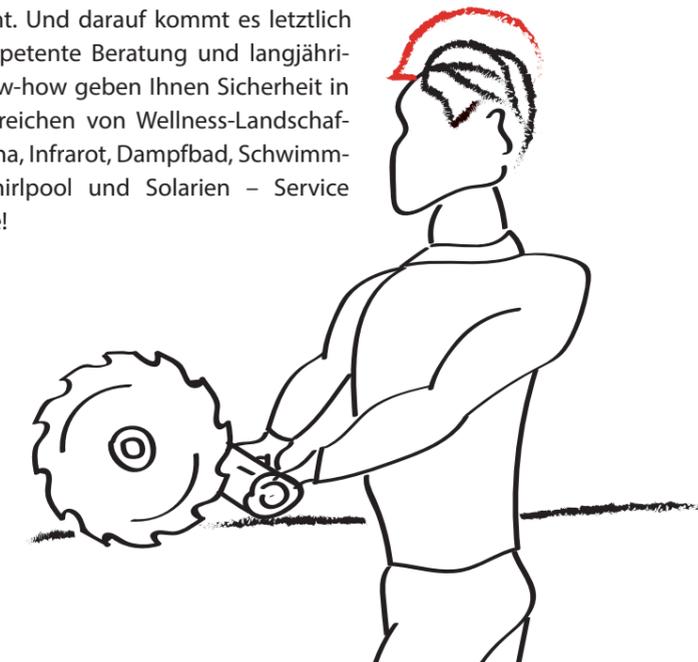
RUHA SAUNAMANUFAKTUR

Leidenschaft und Perfektion seit 1979

Wir, die Firma RUHA Stelzmüller, beschäftigen uns seit 1979 mit dem Bau von qualitativ hochwertigen Saunen und Wellnessanlagen, sowohl für den gewerblichen als auch für den privaten Bereich. Dampfbäder, Infrarotkabinen, Schwimmbäder, Solarien, aber auch Whirlpools vervollständigen unser Programm. Die haus-eigene RUHA SAUNAMANUFAKTUR ermöglicht passgenaue Kundenlösungen in höchster Qualität. Unsere großzügigen Schauräume in Linz, Anif/Salzburg und Niedersill/Zell am See bieten eine optimale Informations- sowie Auswahlmöglichkeit und gewährleisten eine flächendeckende Betreuung unserer Kunden in ganz Österreich. Mit einer über 40 Jahre langen Erfahrung im Saunabau und als österreichisches Traditionsunternehmen wissen wir von RUHA bei jedem Detail, worauf es ankommt. Deshalb verwenden wir ausschließlich hochwertigste Werkstoffe und technisch ausgereifte Komponenten, zu Ihrem Wohl und zu dem Ihrer Kunden!

Mit Sicherheit investieren und Ihr Hotel lebt auf. Während die Erwartungen Ihrer Gäste immer höher werden, ist es immer wichtiger, Erlebnis-möglichkeiten zu bieten, und immer schwieriger, den Anforderungen der an Stil und Komfort gewöhnten Gäste zu entsprechen.

Gewinnen Sie durch richtiges Investieren. Erst die Summe aller Details ergibt jene harmonische Atmosphäre, die den unvergesslich intensiven Wellness-Effekt jeder RUHA-Sauna ausmacht. Und darauf kommt es letztlich an. Kompetente Beratung und langjähriges Know-how geben Ihnen Sicherheit in allen Bereichen von Wellness-Landschaften. Sauna, Infrarot, Dampfbad, Schwimmbad, Whirlpool und Solarien – Service inklusive!



DEN PLAN IN DIE TAT UMSETZEN

Beratung und bester Service, von der Planung bis hin zum fertigen Projekt und darüber hinaus.

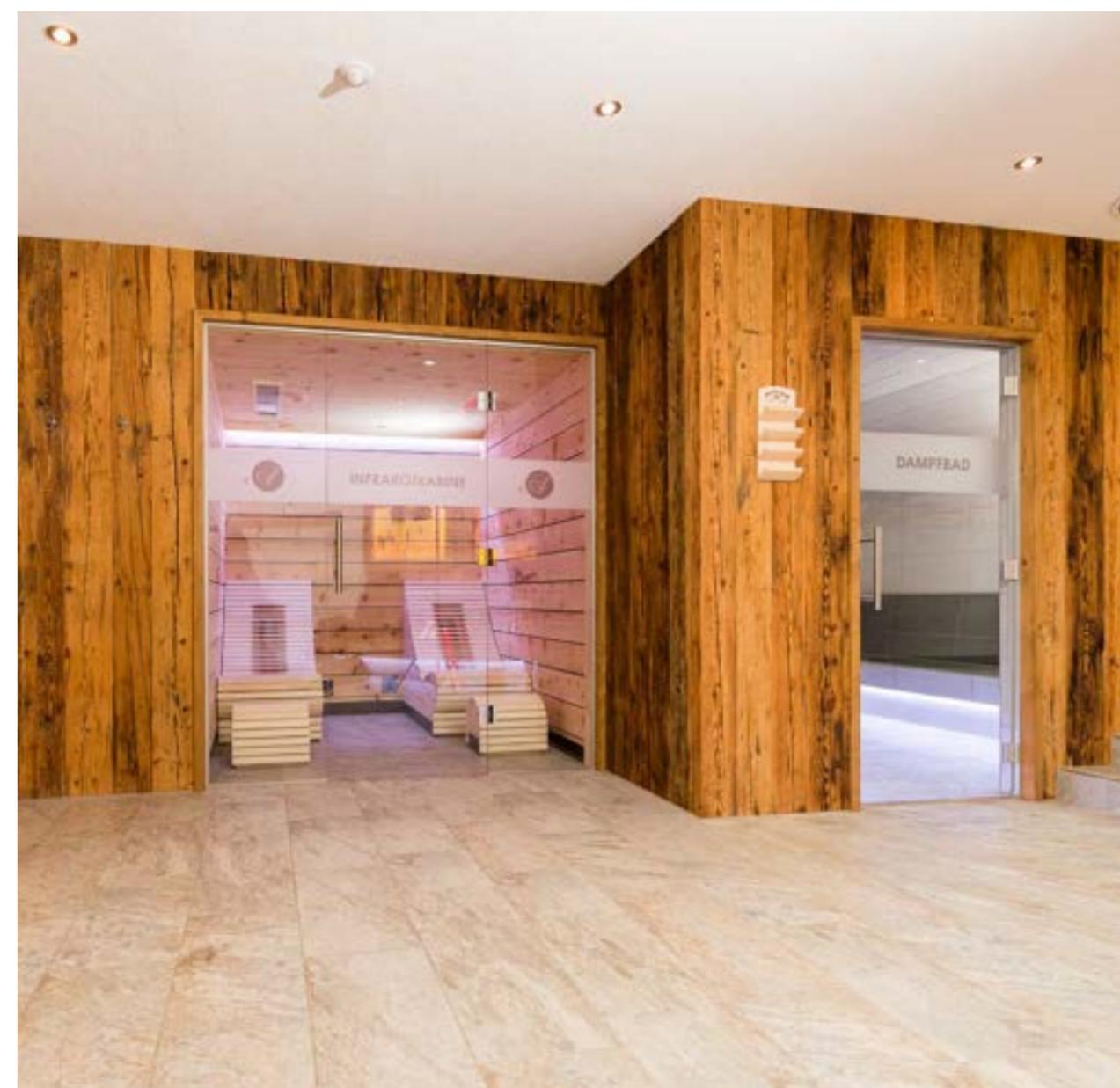
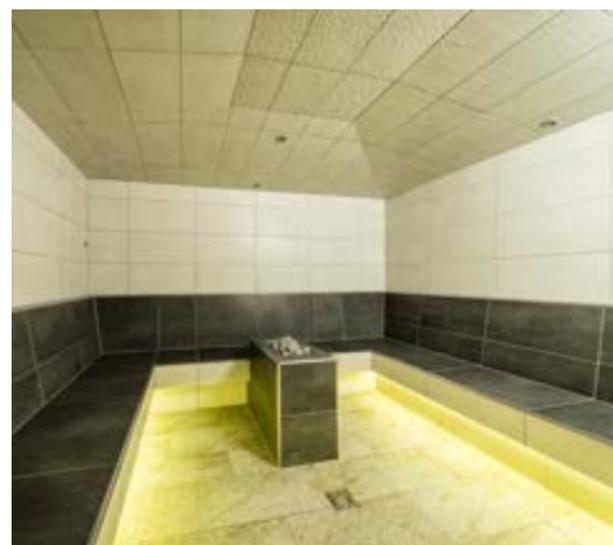


BEISPIEL TAUERNHERZ

IMMER PROJEKT- BEZOGEN



PROJEKT KRONECK



FINNISCHE SAUNA

Den Klassiker im Wellnessbereich neu erleben.

Das Wort Sauna kommt bekanntlich aus Finnland und kann am besten als Schwitzstube übersetzt werden. Nichts steht mehr für Finnland als die Sauna, denn sie gehören zusammen wie Sand und die Wüste. Im ursprünglichen Sinn diente die Sauna neben der Entspannung und der Reinigung des Körpers vor allem auch als Heilanstalt der Armen. Sie war der sauberste, wärmste und beruhigendste Raum im Haus und galt als heiliger Ort.

Mithilfe eines Saunaofens wird der mit Holz ausgekleidete Raum auf 80 bis 105 Grad Celsius erhitzt. Durch die sich ständig abwechselnden Temperaturunterschiede soll der Saunagang vor allem gegen Erkältungen abhärten und das Immunsystem stärken. Beim klassischen Saunabad wird der Körper auf eine Temperatur von ca. 39°C erhitzt und somit in eine Art künstliches Fieber versetzt. Dies bewirkt genau das gleiche wie echtes Fieber, aktiviert also die Immunzellen und trägt tatkräftig zur Infektabwehr bei. Die finnische Sauna steht für Wellness und das wiederum steht für



Wohlfühlen. Die Muskulatur wird entspannt, der Kreislauf, der Stoffwechsel und das Immunsystem werden angeregt und die Atmung wird verbessert. Zusätzlich beugt die Sauna auch der Hautalterung vor und ist eine der besten und natürlichsten Formen der Hautpflege. Die Blutgefäße weiten sich und die Haut wird besser durchblutet. Durch den erhöhten Schweißausstoß wird der Körper auch sehr gründlich gereinigt und alte Hautzellen können leicht abgespült werden.

Wir, die Firma RUHA, verbinden diese Tradition und das Bewusstsein über die Wichtigkeit der menschlichen Gesundheit mit Perfektion und Design. Es liegt uns also am Herzen, mit unseren handgefertigten Saunen einen Raum der vollkommenen Entspannung für Sie und all Ihre Gäste zu schaffen. Wir wollen die alte Tradition mit modernem Zeitgeist verbinden und die Sauna wieder zu dem heiligen Ort machen, für welchen sie schon bei den alten Finnen bekannt war.





HOLZ NEU EMPFINDEN

Eine Auswahl an unzähligen Hölzern und die Liebe zum Grundmaterial machen eine RUHA Sauna zu einem unvergleichlichen Erlebnis für die Sinne.



GESUND DURCH SCHWITZEN

Der erhöhte Schweißausstoß bei der finnischen Sauna hilft nicht nur dem Immunsystem, sondern treibt auch Schadstoffe aus dem Körper und der Haut. Also schwitzen Sie sich gesund und schön.





KLIMASAUNA

Die Kraft der Natur spürbar machen

Die Klimasauna ist auch als Biosauna oder Kräutersauna bekannt. Neben der niedrigeren Temperatur von 50°C – 65°C spielt auch die erhöhte Luftfeuchtigkeit der Klimasauna eine entscheidende Rolle. Die geringere Temperatur bedeutet weniger Belastung für den Kreislauf. Gerade das wird von vielen Saunabesuchern als besonders angenehm empfunden. Weiters schafft es die höhere Luftfeuchtigkeit, die Bronchien zu öffnen und sie mit ausgesuchten Kräutermischungen zu reinigen. Somit kann die Klimasauna auch bei einem bereits geschwächten Immunsystem in Erwägung gezogen werden.

Die Natur gibt uns alles, was wir brauchen, darum besinnt man sich bei der Biosauna auch auf deren Kraft. Die Kräutermischungen oder verschieden angereicherte Aromen wirken von beruhigend bis anregend, können aber auch therapeutische Auswirkungen haben. Bei der Verwendung einer Kräutersauna soll unbedingt auf die Wahl geeigneter Kräuter geachtet werden, da diese sehr unterschiedliche Auswirkungen aufweisen. So

wirken zum Beispiel Kräuter wie Melisse, Lavendel oder Eukalyptus beruhigend auf den Körper, andere wie Latschenkiefer oder Menthol wiederum kräftigend. Unter einem mit Kräutern befüllten Sieb wird Wasser verdampft und setzt so alle wertvollen Aromen und ätherischen Öle der Kräuter frei.

Die Kräutersauna ist in jedem Fall ein Erlebnis für alle Sinne und ein wachsender, schon fast nicht mehr wegzudenkender Trend in jedem Spa.





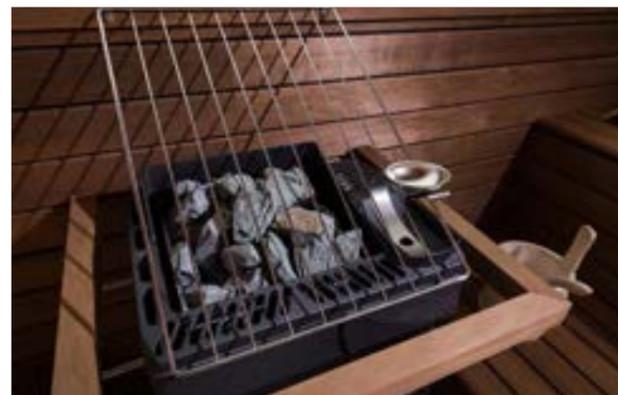
KRAFT DURCH KRÄUTER

Weil schon Oma sagte, dass das Beste immer aus der Natur kommt. Tanken Sie Gesundheit mit der Kraft heimischer Wiesen.



ANGENEHME HITZE

Die erhöhte Luftfeuchtigkeit und die geringere Hitze ermöglichen es auch Sauna-Anfängern, die Sauna zu lieben.



INFRAROT

Wärme, die unter die Haut geht.

Die Kraft des Lichts ist für uns Menschen lebenswichtig und spendet uns Energie und Wärme, hilft unserem Körper aber auch dabei, sich zu regenerieren. Genau so verblüffend ist daher die Wirkung des natürlichen, infraroten Sonnenlichts.

Doch wie wirkt das Infrarotlicht und was löst es in uns aus?

Die Infrarotstrahlung startet im unteren roten Bereich des sichtbaren Lichtspektrums und wird aufgrund des wärmenden Effektes auch als Wärmestrahlung bezeichnet. Das Interessante dabei ist, dass diese Strahlung den menschlichen Körper direkt wärmt, ohne dabei die Umgebung- bzw. die Lufttemperatur zu erhöhen.

Das Geheimnis? Erst beim Aufprall auf die Haut, sprich einen festen Körper, bringt die Infrarotstrahlung die Atome und Moleküle in Schwingung und die dabei entstehende Energie empfinden wir als Wärme.

Durch die in unseren Infrarotkabinen verwendeten Vollspektrumstrahler, welche das infrarote Sonnenlicht von Infrarot A – C imitieren, dringt die Strahlung bis ins Unterhautgewebe ein. Dabei fördert sie nicht nur die Durchblutung des Bindegewebes, sondern kann auch hartnäckige Verpannungen und Verkrampfungen lösen. Hierbei sprechen wir von Tiefenwärme.

Mit den individuellen Bauformen unserer Infrarotkabinen reicht das Sortiment von herkömmlichen Infrarotsaunen bis zu Relax-Infrarotliegen, um Ihren Gästen die nötige Entspannung vom Alltag zu gewährleisten.

Das beinahe grenzenlose Angebot gepaart mit dem höchsten Anspruch an Technik und jahrzehntelangem Know-how verleihen den unverkennbaren Charme einer RUHA Kabine.



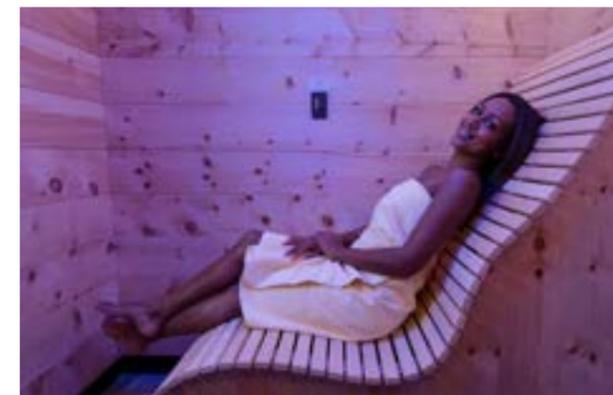
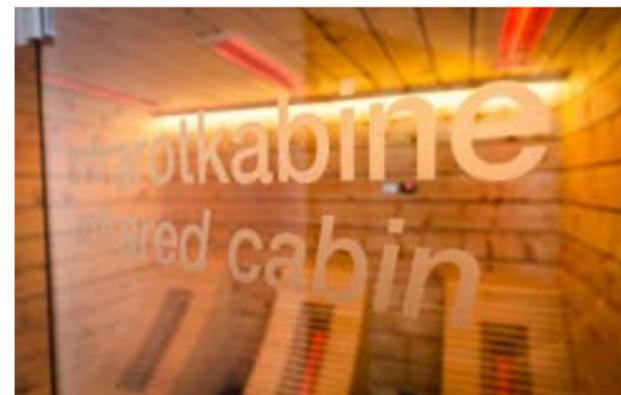
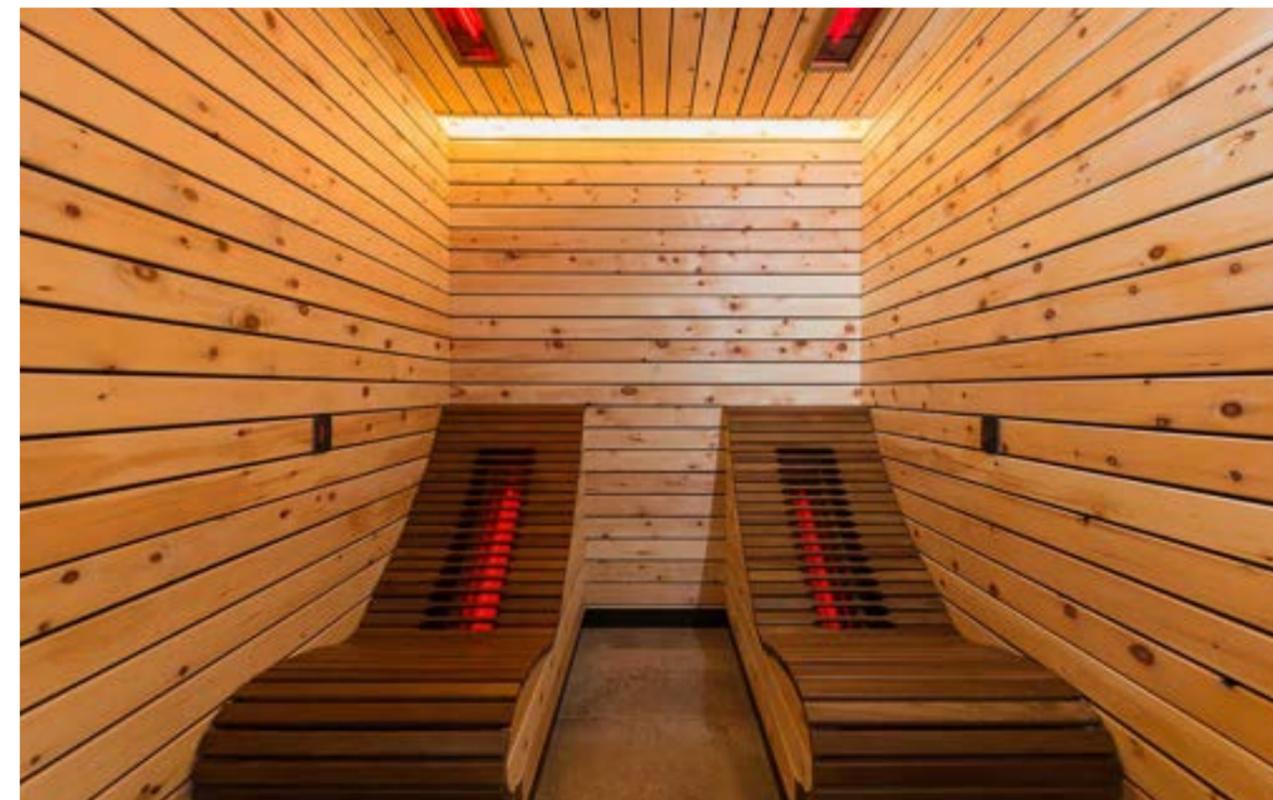
TIEFENWÄRME ERLEBEN

Ideale Entspannung für den Aktivurlauber.
Das Infrarotlicht wärmt tief bis in die
Muskulatur und löst Verspannungen
sowie andere Beschwerden.



DEN KÖRPER VERWÖHNEN

Die ergonomischen RUHA Infrarotliegen
gewährleisten eine tiefe Entspannung mit
einem unvergesslichen Wohlfühlfaktor.





DAMPFBAD

Auf den Spuren alter Feldherren

Bei den alten Griechen war das Dampfbad schon im 6. Jahrhundert v. Chr. eine gut bekannte Einrichtung. Es wird vermutet, dass der Ursprung des Dampfbads im zentralasiatischen Raum liegt und es von den Griechen bei einem ihrer Feldzüge entdeckt wurde. Auch im 2. Jahrhundert v. Chr., in den Thermen des alten Roms, wurde das Dampfbad zelebriert. Die alten Senatoren feierten, verhandelten und schlossen Geschäfte ab, während sie im sogenannten Caldarium und danach im etwas kühleren Tepidarium saßen. Später entwickelte sich auch im Persischen Reich eine eigene zeremonielle Form des Dampfbads – der Hammam.

Bis heute ist das Dampfbad bei Menschen aus aller Welt beliebt und dient der vollkommenen Entspannung. Durch die feuchte Luft des Dampfbads sowie die Wärme der beheizten Wände und Böden lockern sich die Muskeln. Auch unsere Hautporen können sich öffnen. Das Dampfbad ist also nicht nur ein hervorragender Ort zum

Relaxen, sondern dient in vielen Kulturen schon immer als Vorbereitung auf Massagen und andere Anwendungen.

Wenige Orte oder Behandlungen, welche heute mit dem Begriff Wellness in Verbindung gebracht werden, haben solch eine jahrhunderte-, wenn nicht jahrtausendealte Tradition.

Gestalten Sie Ihr Dampfbad nach dem Vorbild vergangener Kulturen oder interpretieren Sie es neu. Wir, die Firma RUHA, haben für jeden Wunsch die passende Lösung und bauen Ihr eigenes Projekt mit viel Liebe zum Detail.





ÄSTHETISCHE MATERIALIEN

Ob Mosaikfliesen, traditionell aus Echtstein oder aus Keramik, die Wahl der Materialien ist ausschlaggebend für ein gelungenes Dampfbad.



AROMA-THERAPIE ERLEBEN

Ausgewählte Duftkompositionen erfrischen die Sinne und befreien die Atemwege. Ein absolutes Must-have für Ihr Dampfbad.



RUHEOASEN

Ein großes Ganzes schaffen.

Der Feinschliff eines jeden Wellnessbereiches ist ein Raum der Ruhe.

Das Spa sollte ein Zentrum des Rückzugs und der Harmonie sein, da der Körper nach jedem Wellnessbad seine Regenerationsphase braucht. Hierbei geht es jedoch um mehr als nur Entspannung für den Körper. Materialien, Geruch, Farbauswahl, aber auch die Lichtstimmung gestalten einen Ruhebereich aktiv mit und schaffen so ein unvergleichbares inneres Wohlbefinden.



Unser Ziel ist es, mit dem Ruhebereich ein großes Ganzes zu schaffen, damit Sie Ihren Gästen das Komplett-Sorglos-Wellnesspaket bieten können.

Auch beim Thema Wellness- und Massageliegen sind Sie bei uns richtig aufgehoben. Mit unserer langjährigen Erfahrung und enger Zusammenarbeit mit den renommiertesten Herstellern entsprechen unsere Liegen den modernsten ergonomischen Ansprüchen und bieten besten Komfort.

Aber dem nicht genug. Egal ob Eisbrunnen oder andere Attraktionen, wir haben die passende Lösung für Sie. Falls Ihre Gäste noch mehr verwöhnt werden sollen, haben Sie mit uns als Ergoline-Vertretung Österreich auch beim Thema Solarium Ihren zuverlässigen Partner gefunden.

Gerne stehen Ihnen unsere Experten bei Ihrer Planung mit Rat und Tat zur Seite.





BEACHTLICHE ATTRAKTIONEN

Ob Tauchbecken, Eisbrunnen oder auch Solarien, wir wissen Ihre Gäste zu begeistern.



WAHRE ENTSPANNUNG

Der Ruheraum ist die Drehscheibe eines jeden Wellnessbereichs und sollte daher nicht zu kurz kommen.





SONDERLÖSUNGEN

Weil all die kleinen Details das große Ganze ausmachen

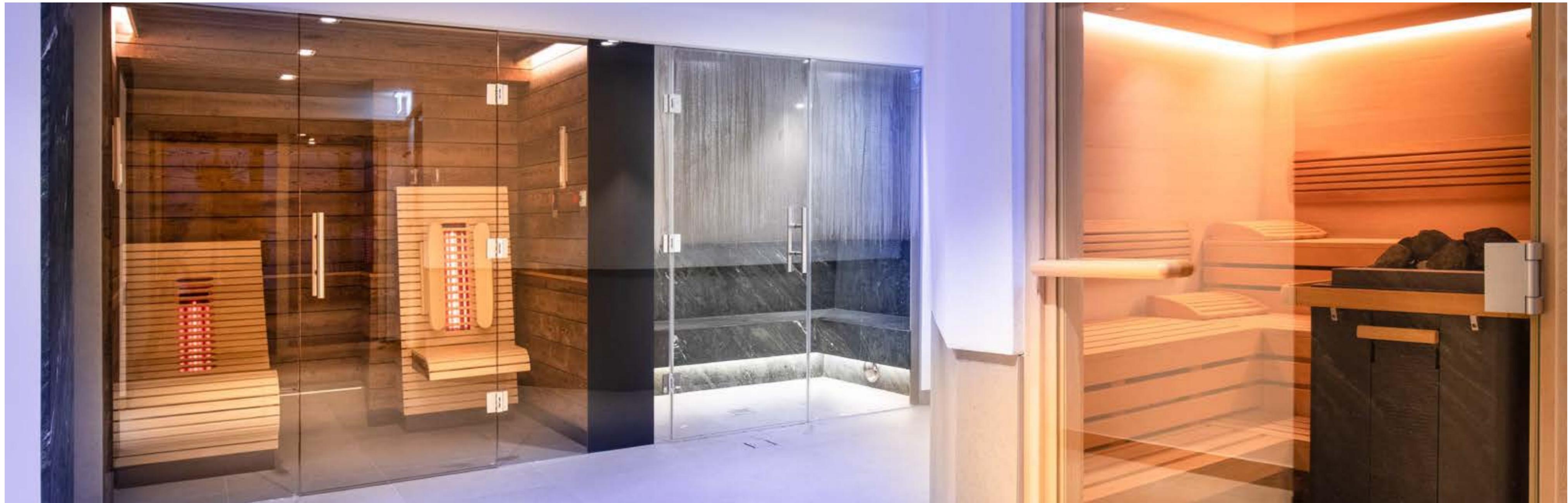
Nullachtundfünfzig war gestern! Wir befinden uns in einer Zeit, in welcher der Kunde das Extravagante sucht. Heben Sie sich mit Ihrem Wellnessbereich von anderen ab und begeistern Sie Ihre Gäste.

Egal ob Sie Ihre Sauna rund, eckig, mit Salzsteinwand oder mit integriertem Fernseher haben wollen. Um den individuellen Vorstellungen des heutigen Kunden zu entsprechen, bedarf es Sonderlösungen, denn ein jedes Hotel ist so einzigartig wie seine Gäste und unsere Saunen.

Ein Wellnessbereich ist so gut wie überall realisierbar, selbst wenn der zur Verfügung gestellte Raum noch so speziell ist. Die hauseigene Sau-

namanufaktur ermöglicht nicht nur einzigartige Individualität, sondern bietet auch 40 Jahre lange Erfahrung und beste fachmännische Betreuung. Überzeugen Sie mit spektakulären Eye-Catchern und lassen Sie Ihre Vorstellungen beziehungsweise die Ihres Architekten einfließen oder holen Sie sich Ideen bei unseren kompetenten Betreuern.





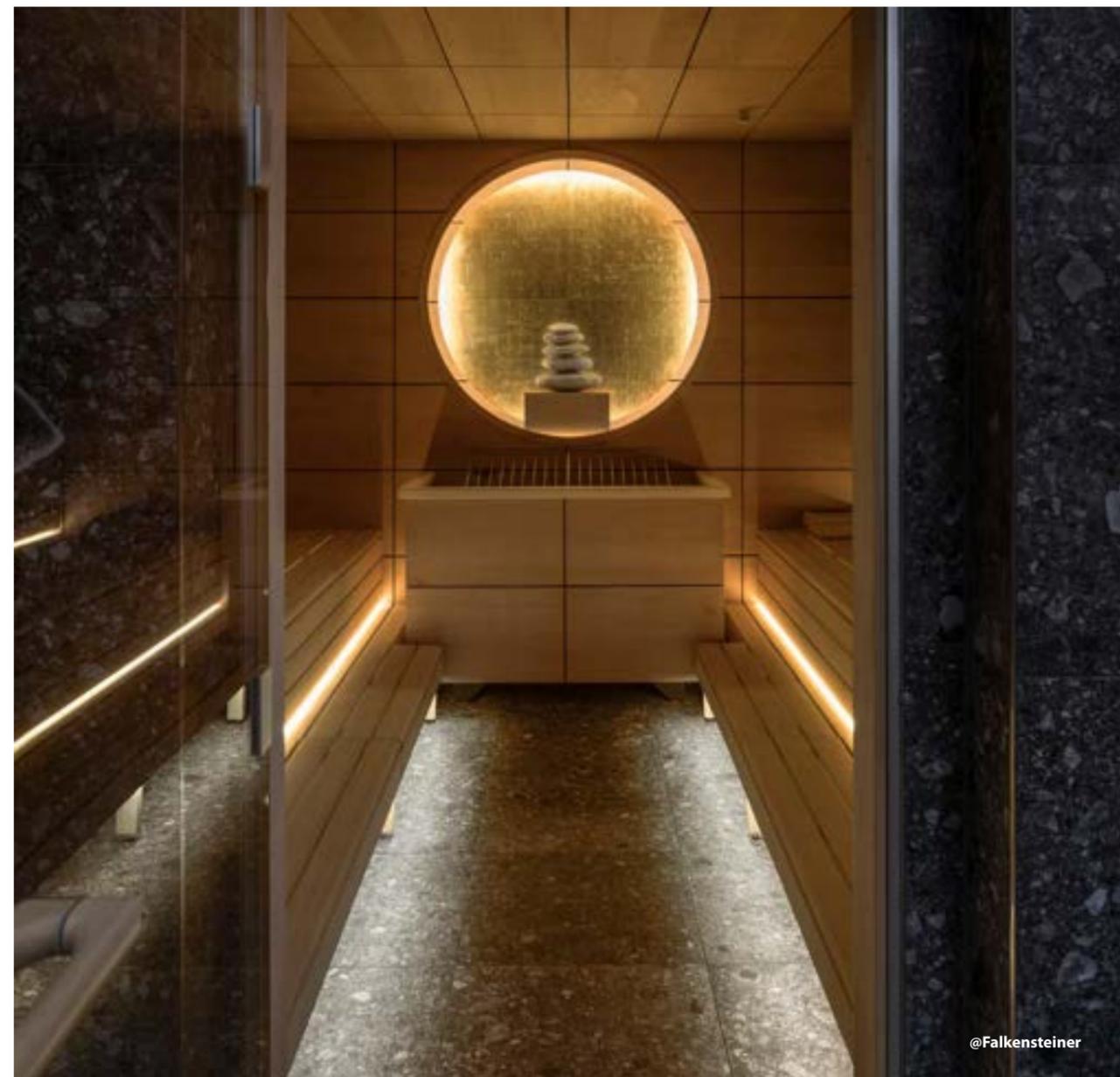
EINFACH MAL ANDERS

Wie wäre es mit einer Sauna in einem umgebauten Airstream-Wohnwagen?
Fallen Sie durch Kreativität auf.



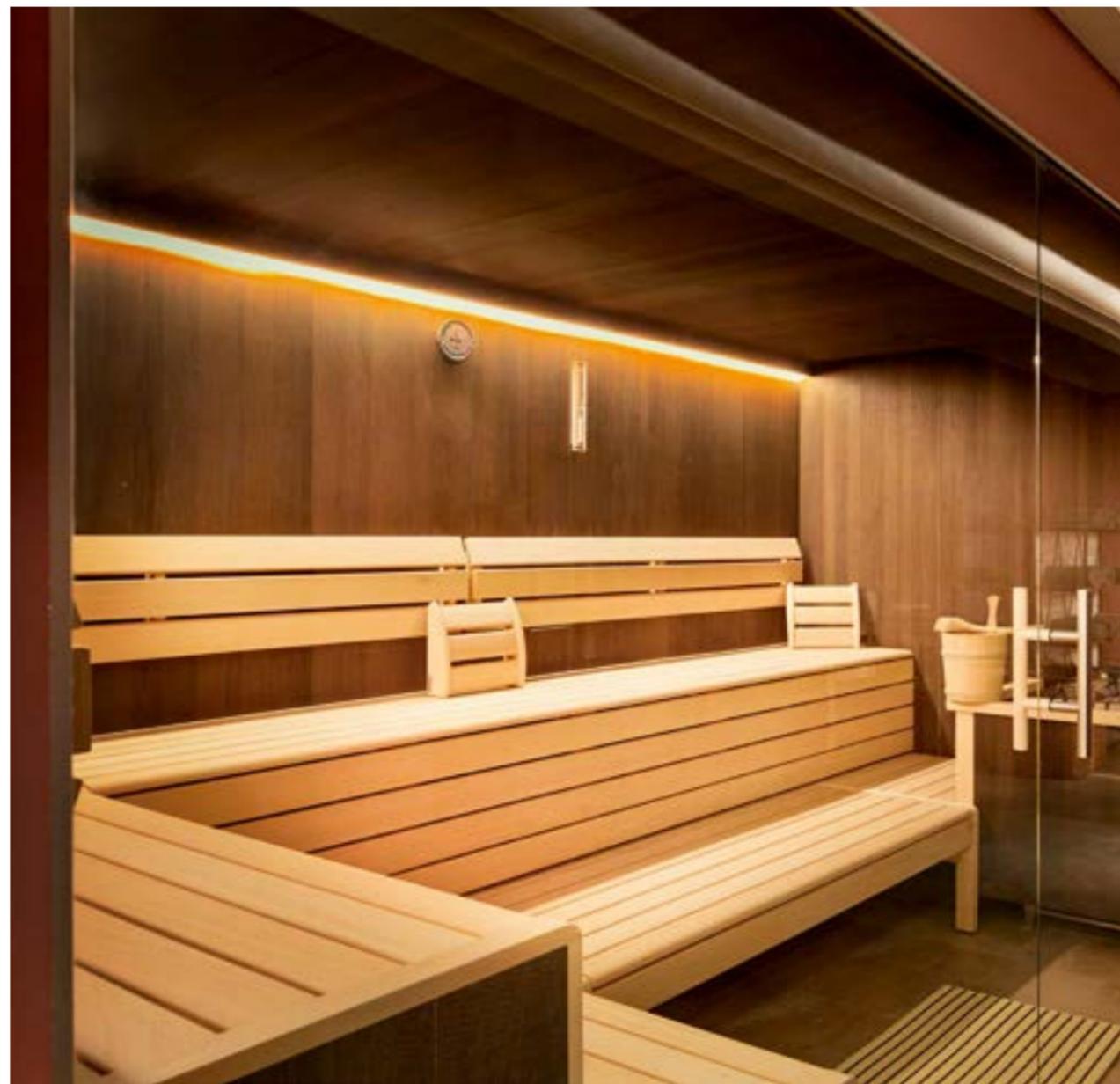
ZEITLOSE ELEGANZ

Echtgold-Rückwände, Fernseher, wohltuende Salzsteinwände oder belüftbare Panoramafenster.
Setzen Sie in Ihrer Sauna ganz individuelle Highlights.



MODERNE AKZENTE

Durch klarlinige Verarbeitung passt sich die Sauna auch der Architektur moderner Häuser an.



WELLNESS MIT WEITBLICK

Ob zu Berg oder zu Tal, Glasfronten mit Ausblick eröffnen einen neuen Horizont sowie eine besondere Form der Entspannung.



STARKE PARTNER

Mit einem starken, langjährigen Partner wie der Firma Hamberger Cosmetics bieten wir zusätzlich das Beste, was den Bereich Spa- und Kosmetikbehandlungen betrifft.

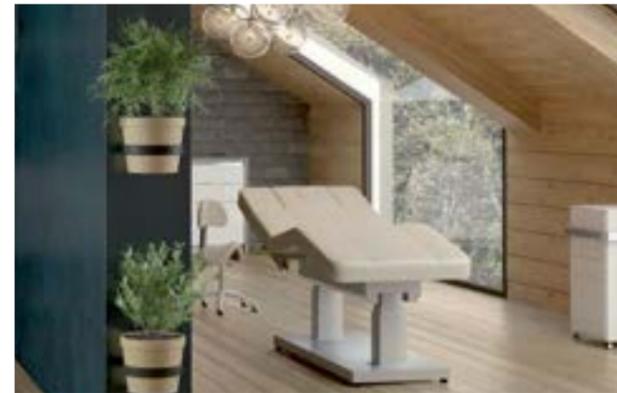


SONNE MACHT GLÜCKLICH

Mit den neuesten Beautylight Technologien des Weltmarktführers Ergoline macht die Sonne nicht nur glücklich, sondern auch schön.

Entdecken Sie die Neuheiten bei uns als General-Importeur für Österreich.

Ergoline



VIELEN DANK FÜR IHR VERTRAUEN



- 24 by Avenida, Kaprun
- Active by Leitner's, Kaprun
- Adler Resort, Hintertal
- Alpenhotel Kaiserfels, St. Johann in Tirol
- Alpenhotel Tauernstüberl, Zell am See
- AlpenParks Central, Zell am See
- AlpenParks Orgler, Kaprun
- AlpenParks Sonnleiten, Saalbach
- Appartements Monuth, Bad Hofgastein
- Avenida Panorama Suites, Kaprun
- Berghotel Schmittenhöhe, Zell am See
- Bodenhof, Fieberbrunn
- BSFZ Kitzsteinhorn, Kaprun
- Bundesschullandheim Saalbach
- Chaletdorf am Sonnenhang, Wald im Pinzgau
- Das Goldberg, Bad Hofgastein
- Das Rivus, Leogang
- Das Tauernherz, Obertauern
- Edelweisshaus, Königsleiten
- Elements Resort, Zell am See
- Energiepension Schwaiger, Leogang
- Eva Hof Lakeside Suites, Zell am See
- Familotel Amiamo, Zell am See
- Gasteiner Einkehr, Dorfgastein
- Good Life Resort Riederalm, Leogang
- Gut Vögeihof, Forstau
- Hallenbad Zell am See
- Hapimag Resort, Bad Gastein
- Hapimag Resort, Cavallino (I)
- Hapimag Resort, St. Michael im Lungau
- Hapimag Resort, Zell am See
- Hotel Almrausch, Hintertal
- Hotel Bärenbachhof, Saalbach
- Hotel Bellevue am Millstätter See
- Hotel Bergzeit, Großarl
- Hotel Birkenhof, Hintertal
- Hotel Der Löwe, Leogang
- Hotel Edelweiss, Hintertal
- Hotel Eder, Maria Alm
- Hotel Elisabeth, Saalbach
- Hotel Forellenhof, Hintertal
- Hotel Fürstenhaus am Achensee, Pertisau
- Hotel Glöcknerin, Obertauern
- Hotel Großlehen, Fieberbrunn
- Hotel Gungau, Hintertal
- Hotel Gut Hanneshof, Erpfendorf
- Hotel Gutjahr, Abtenau
- Hotel Herzblut, Saalbach
- Hotel Hollweger, St. Gilgen
- Hotel Hubertushof, Anif
- Hotel Hubertushof, Hintertal
- Hotel Johanneshof, Hintertal
- Hotel Kristall, Saalbach
- Hotel Kroneck, Kirchberg
- Hotel Latini, Zell am See
- Hotel MorgenZeit, Maria Alm
- Hotel Riml, Obergurgl
- Hotel Salzburger Hof, Leogang
- Hotel Sonnegg, Saalbach
- Hotel Sonnwend, Reith im Alpbachtal
- Hotel Steinerwirt, Zell am See
- Hotel Thurnerhof, Saalbach
- Hotel Victoria, Kaprun
- Hotel Wachtelhof, Maria Alm
- Hotel Wolfgang, Hintertal
- Hotel Wolkensteinbär, Bramberg
- Hotel zur Post, Goldegg
- Kitz Residenz, Kaprun
- Kösserhof, Maria Alm
- Kristall Plaza, Wildschönau
- Landhaus Pohn, Hintertal
- Landhotel Anna, St. Martin am Tennengebirge
- Lederer's Living, Kaprun
- Lengauer Hof, Hintertal
- Liebe Heimat, Saalbach
- Lifthotel, Kirchberg
- Mama Thresl, Leogang
- Mountain Resort, Bramberg
- Müllauerhof, Saalbach
- Naturhotel Forsthofgut, Leogang
- Pension Annette, Piesendorf
- Pension Grießner, Leogang
- Pension Kendlbacher, Großarl
- Pension Max, Zell am See
- Pension Rösslhof, Hollersbach
- Pension Schnöll, Mittersill
- Priesteregg, Leogang
- Residence Schönblick, Zell am See
- Residenz Drachenstein, Wildschönau
- Residenz Neukirchen, Neukirchen am Großvenediger
- Riesneralm Chalets, Donnersbachtal
- Romantik Hotel Gmachi, Elixhausen
- SCOL Sporthotel Großglockner, Kals
- Seehotel „Das Traunsee“, Traunkirchen
- Seehotel Bellevue, Zell am See
- SEPP Alpine Boutique Hotel, Maria Alm
- Sinnlehenhof, Leogang
- Skihütte Rettenstein, Bramberg
- Skylounge, Mondsee
- Smaragdresort, Bramberg
- Sonja Alpine Resort, Kaprun
- Sportcamp Woferlgut, Bruck an der Großglocknerstraße
- Sporthotel Ideal, Obergurgl
- Stallergut, Maria Alm
- Tauernhaus, Matrei in Osttirol
- Tauernsuites Mitterwirt, Piesendorf
- The Kaprun Edition, Kaprun
- VAYA Resort, Sölden
- Wastlwirt, St. Michael im Lungau
- Zum Weissen Hirschen, St. Wolfgang



SAUNAMANUFAKTUR



RUHA-Stelzmüller | Estermannstraße 8 | A-4021 Linz | Tel. +43 732 77 85 83 | ruha@ruha.at | www.ruha.at

RUHA-West | Gewerbestr.-West 5 | A-5722 Niedersill | Tel. +43 6548 20 192 | ruhawest@ruha.at | www.ruha.at

RUHA-Salzburg | Alpenstraße 29 | A-5081 Anif/Salzburg | Tel. +43 6246 20 893 | ruhasalzburg@ruha.at | www.ruha.at