

Le Terme informano • News from Sirmione Spa • Die Thermen informieren

Terme Virgilio, buona affluenza durante il nuovo orario

L'orario continuato delle Terme Virgilio sembra piacere ai clienti, che nel primo mese con la nuova apertura sono affluiti numerosi. I nuovi orari vogliono agevolare sia le persone che necessitano o preferiscono effettuare le cure termali durante la pausa del pranzo o nel pomeriggio sia i numerosi turisti che in questo particolare periodo dell'anno soggiornano a Sirmione. L'orario continuato proseguirà fino al 1 novembre, dal lunedì al sabato dalle 7.00 alle 18.30, mentre la domenica è riservata, dalle 16.00 alle 18.30, alle viste mediche. Per informazioni 030.9904923 - www.termedisirmione.com

News from the Spa

Aquaria Spa Wellbeing Centre: the indoor pool will be opening in September, and the outdoor pool will be opening shortly afterwards. The 12 multi-purpose booths and the fitness centre are already open (for information telephone 0039.030.916044)

Until 1 November
the Virgilio Spa will be open
from Monday to Saturday
from 7am to 6.30pm.
(for information telephone
0039.030.9904923)

Terme Catullo, a settembre si aprono le piscine di Aquaria

Aprono al pubblico in settembre le piscine del Centro benessere termale Aquaria. Prima sarà accessibile la piscina interna, con accanto il nuovo percorso vascolare, e a seguire, quella esterna con gli idromassaggi. Aperto anche l'ingresso principale che introdurrà le persone in un ampio salone con all'interno il punto informazione e il bar. In settembre, inoltre, saranno accessibili i nuovi spogliatoi con il guardaroba automatizzato. Si ricorda, invece, che a luglio, nel centro benessere termale, sono state aperte le 12 cabine benessere e la palestra. Per informazioni tel. 030.916044 www.termedisirmione.com

Die Thermen informieren

Bis 1. November sind die Thermen des Vergil von Montag bis Samstag von 7.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet (weitere Auskünfte unter: 0039-030 9904923).

Das Thermalbad Aquaria mit Wellnessbereich: ab Anfang September ist das Hallenbad geöffnet und im Anschluß auch das Freibad. Schon ab Juli hingegen stehen 12 Multifunktionskabinen und der Fitnessraum zur Verfügung (weitere Auskünfte unter: 0039-030 916044)

Un mese a Sirmione • This month in Sirmione • Ein Monat in Sirmione

Il calendario degli eventi estivi a Sirmione continua e anche settembre si presenta ai residenti e ai turisti un mese ricco di cultura e spettacolo.

Si inizia il 1° con la "Festa dell'ospite", serata presentata da Marco Predolin: inizio ore 21 presso Piazzale Porto e grande conclusione con spettacolo pirotecnico alle ore 23. Il 3 settembre è la volta del cabaret di "Zelig a Sirmione", protagonisti della serata saranno Ficarra e Picone.

Iniziata in giugno, il 2 settembre vede la sua ultima data la "V rassegna internazionale di teatro di figura" con "Lino il topolino coraggioso" del Centro Teatrale Corniani di Mantova.

Per gli amanti dell'arte, segnaliamo invece le mostre presso la Sala Civica di Piazza Flaminia: dal 6 al 18 settembre "Personale di Gianfranco Marchi" e dal 20 fino al 2 ottobre "Personale di Giuliano Cristofoli".

Si rinnova in questo mese l'annuale e atteso appuntamento con la FESTA DELL'UVA presso il Lungolago di Lugana, che per due giorni (6/7 settembre) metterà alla prova il palato e l'olfatto di intenditori e meno.

Gli appassionati di musica potranno apprezzare i numerosi concerti, III edizione di "Omaggio a Maria Callas", che si susseguiranno tutte le settimane di settembre nella Chiesa di Santa Maria della Neve e nella Chiesa di San Francesco. Il 14 si conclude, inoltre, la mostra a lei dedicata aperta al pubblico da aprile nel centro storico di Sirmione.

This month in Sirmione

September offers a extensive programme of events. For our overseas visitors, an appointment not to miss is the "Festa dell'Ospite" on 1 September at 9pm in Piazzale Porto. The evening will end with fireworks. On 6 and 7 September there is the traditional grape festival, "Festa dell'Uva" with a opportunity for connoisseurs and amateurs to put their wine-tasting skills to the test.

Ein Monat in Sirmione

Auch im September stehen zahlreiche Veranstaltungen auf dem Programm. Wir weisen vor allem unsere ausländischen Gäste auf das Fest des Gastes "Festa dell'Ospite" am 1. September hin (21 Uhr, Piazzale Porto). Zum Abschluß des Festes findet ein Feuerwerk statt. Am 6. und 7. September jährt sich wieder das lang erwartete Fest der Traube "Festa dell'Uva", bei dem Gaumen und Geruchssinn von Kennern wie Laien auf die Probe gestellt werden.



le Terme informano news from Sirmione Spa die Thermen informieren le Terme informano news from Sirmione die Thermen informieren

Settembre 2003 - Periodico di informazione delle Terme di Sirmione



Direttore Sanitario: Dott. Gianluigi Scollo

Centro Prenotazioni Terme
Tel. 030.99.04.923

Centro Prenotazioni Alberghi
Tel. 030.99.04.922

Hanno collaborato:
Dott.ssa M. Bergamaschi - Dott. I. Carrubba
Dott.ssa D. Lolli - G. Lolli

Numero Verde Terme

Numero Verde
800-802125

www.termedisirmione.com
termedisirmione@termedisirmione.com



Sistema Certificato Qualità e Ambiente
ISO 9001 e ISO 14001

BAGNI per la riabilitazione motoria in piscina termale

Nel moderno termalismo l'aspetto riabilitativo (inteso come recupero dell'individuo nella sua massima capacità fisica, psichica, lavorativa, economica e sociale, compatibile con l'entità della minorazione) svolge, ormai da tempo, un ruolo fondamentale.

Il mezzo termale e le particolari metodiche di impiego, le patologie alle quali la terapia termale è rivolta, le modalità d'azione ed i risultati ottenibili sono fattori che fanno della crenoterapia un mezzo riabilitativo per eccellenza.

La caratteristica di sfruttare contemporaneamente proprietà fisiche e farmacologiche è tipica di alcune metodiche termali come la fangoterapia, la balneoterapia in vasca o in piscina. L'idrochinesiterapia in piscina ad acqua termale fluente rappresenta la migliore integrazione tra i fattori crenologici, le proprietà fisiche dell'acqua e terapeutiche del movimento.

L'acqua favorisce in modo determinante l'esecuzione di esercizi di mobilizzazione attiva e passiva, grazie alle sue proprietà fisico-biologiche.

L'acqua sostiene gran parte del peso del corpo favorendo l'esecuzione di movimenti con un corretto lavoro



muscolare: infatti un muscolo che ha forza ridotta e non consente un corretto lavoro può realizzare in acqua diversi movimenti.

La riduzione del peso corporeo che si ottiene nel mezzo idrico permette inoltre di eliminare il dolore dovuto al carico e di iniziare precocemente la riabilitazione motoria.

Altrettanto importante è l'effetto analgesico del calore presente nella piscina termale. Il calore infatti innalza la soglia di sensibilità al dolore determinando anche un rilassamento generale e rilasciamento muscolare.

Un altro effetto è un miglior apprezzamento della posizione del proprio corpo e del senso di movimento

dovuti alla percezione della pressione esercitata dall'acqua su tutto il corpo che si traduce in una sensazione di maggior sicurezza nell'esecuzione dei movimenti (sensibilità propriocettiva).

Ricordiamo inoltre l'importanza della chinesiterapia in acqua che permette l'esecuzione di movimenti controllati e in condizioni di minimo carico, riducendo il dolore e il tempo di recupero, nonché il trauma riabilitativo, fonte di mantenimento della lesione ed anche del suo possibile aggravamento.

Baths for Motor rehabilitation in the thermal pool

Nowadays at Spas rehabilitation (recovery of maximum physical and psychological function in the home, at work and in society, in relation to the initial disability) plays a fundamental role.

The waters support most of the body's weight, promoting correct muscle movement: a weakened muscle with limited function can nevertheless perform a range of movements in water.

Water reduces body weight, thereby easing pain and allowing an earlier start to rehabilitation.

Bäder für Rehabilitation des Bewegungsapparats im Thermalbad

Im modernen Thermalbereich spielt die Rehabilitation

(verstanden als Wiedererlangung der höchsten physischen, psychischen, körperlich beanspruchten, wirtschaftlichen und sozialen Kapazität vereinbar mit der Einheit der Schmälerung) nun schon seit langem eine fundamentale Rolle.

In bezug auf das Körpergewicht spielt Wasser eine große Rolle, wobei die Bewegungsausübung mit korrekter Muskelarbeit bevorzugt wird - in der Tat, ein Muskel, der geschwächt ist und nicht richtig funktioniert, kann im Wasser verschiedenste Bewegungen durchführen.

Die Verringerung des Körpergewichts, die man mit Hilfe von Wasser erhält, erlaubt es darüber hinaus den Schmerz wegzunehmen, der aufgrund von Übergewicht entstanden ist, und vorzeitig die Rehabilitation des Bewegungsapparates zu beginnen.



appuntamentoeventsterminappuntamentoeventsterminappuntamentoeventsterminappuntamentoeventstermin

DESENZANO

PER LA VIA BIRRA E PIZZA IN COMPAGNIA
6 Settembre, ore 19-23.30
Centro Storico Rivoltella

FESTA DELL'ANITRA
6-8 Settembre, ore 10-23
Piazza Garibaldi

MERCATINO DI PRODOTTI BIOLOGICI
8 Settembre, ore 9-22
Piazza Malvezzi

SFILATA DI MODA
10 Settembre, ore 21-23
Piazza Malvezzi

FESTA DELLA VENDEMMIA
13 Settembre, ore 20-23.30
Piazza Cappelletti

CONCERTO APERITIVO
DELLA BANDA CITTADINA
14 Settembre, ore 10.30
Piazza Malvezzi

MOSTRA AERONAUTICA
20-28 Settembre, Galleria Civica
Inaugurazione 20/9 ore 17

SIRMIONE

FESTA DELL'OSPITE
1 Settembre, ore 21 Piazzale Porto
alle ore 23 circa spettacolo pirotecnico

V RASSEGNA INTENAZIONALE
DI TEATRO DI FIGURA
Lino il topolino coraggioso (burattini)
1 Settembre, ore 21
Lungolago di Lugana

ZELIG A SIRMIONE:
CABARET II EDIZIONE
Ficarra e Picone in
"Diciamoci la verità"
3 Settembre, ore 21.30
Piazzale Porto

OMAGGIO A MARIA CALLAS
III EDIZIONE
4-10-17-24 Settembre,
ore 21 Chiesa di Santa Maria della Neve
19-26 Settembre,
ore 21 Chiesa di San Francesco

FESTA DELL'UVA
6 Settembre, Lungolago di Lugana

ZELIG A SIRMIONE:
CABARET II EDIZIONE
Marco Della Noce in "Recital"
9 Settembre, ore 21
Piazzale Porto

PESCA DI BENEFICENZA
"PRO UGANDA" - XXII EDIZIONE
12 Settembre, Piazza Castello

RADUNO NAZIONALE PORSCHE
21 settembre, ore 21
Piazzale Europa

INFORMAZIONI

IAT Brescia
Tel. 030.43.418
IAT Sirmione
Tel. 030.91.61.14
IAT Desenzano
Tel. 030.91.41.510
IAT Gardone
Tel. 0365.20347

I programmi e le date degli eventi potranno subire delle variazioni da parte degli enti organizzatori.

Trattamenti e cure per la **bellezza:** ad ogni tipo di pelle il giusto trattamento

Presso le Terme di Sirmione è stato costituito uno staff che lavora per dare trattamenti sempre più "specifici"; stiamo inoltre studiando prodotti a base di acqua termale per la vostra bellezza viso e corpo. Per questo sono nati in Aquaria i "percorsi" di 6 giorni (il minimo per avere un effetto soddisfacente), per ogni tipologia di pelle del viso e per ogni

problema di inestetismo del corpo. Abbiamo individuato le 4 tipologie di pelle (grassa, sensibile, secca, atona e stressata). Viene eseguito prima di ogni percorso un check-up della pelle, dove vengono misurate i tre parametri fondamentali della pelle del viso (idratazione, sebo e pH).

Ogni viso ritrova così il suo giusto trattamento, sempre in sinergia con il prodotto giusto da applicare, dalla deterzione al massaggio alla maschera. Per il corpo abbiamo anche 4 percorsi: *drenante-riducente*, per chi ha problemi di ritenzione idrica e cellulite, *tonificante-rimodellante*, per chi deve rassodare e rimodellare i tessuti, *detossinante-rimineralizzante*, per disintossicarsi e donare alla pelle luminosità, ed infine *idratante-elasticizzante*, per una pelle che ha bisogno di essere idratata e nutrita.

Beauty treatments: the right treatment for every skin type

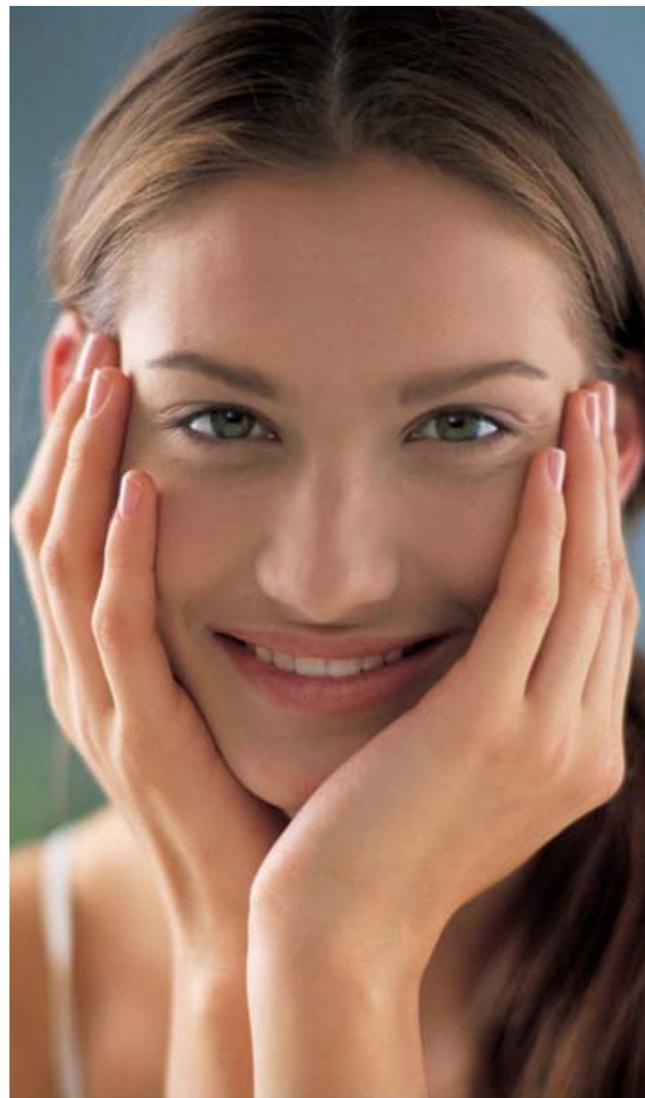
Sirmione Spa has designed 6 day "pathways" (6 days is the minimum time required for satisfying results) for different facial skin types (oily, sensitive, dry, stressed) and for a range of skin disorders affecting the body. Before starting the pathways a check-up is performed on the skin, and the three fundamental parameters are measured (hydration, sebum and pH).

So you can be sure of the right treatment for your face, combined with the right products, from cleansing to massages to facials.

Schönheitsbehandlungen und Kuren: für jeden Hauttyp die richtige Behandlung

Wellness, Gesundheit, Fitness und Schönheit... unter den vielen Vorschlägen der Thermen von Sirmione kann für jeden Geschmack und alle Bedürfnisse das Richtige gefunden werden. Darunter auch Behandlungen für das Gesicht und den ganzen Körper.

Für alle Probleme der Haut gibt es geeignete Anwendungen. Alles zusammen ein Ort wo man sich entspannen und verwöhnen lassen kann.



Fitness

G. Lolli

Aquariafitness

Nel mondo frenetico e stressante in cui viviamo, paradossalmente non ci muoviamo a sufficienza, ma quello che più conta, in modo corretto. Il nostro organismo subisce molti cambiamenti: inestetismi cellulari, obesità, rigidità muscolare, problemi articolari, ipertensione c'è un comune denominatore che può combattere tutto ciò: il movimento! Rimettere in moto la muscolatura, le articolazioni e l'apparato cardiocircolatorio è indispensabile!

Grande novità assoluta sarà Aquariafitness appositamente studiato per l'ambiente termale, prevede un lavoro di ginnastica guidata a corpo libero per 40 minuti fuori dall'acqua e poi 20 minuti in acqua termale. Tutti gli esercizi sono di facile eseguibilità coinvolgendo tutte le articolazioni e le parti muscolari partendo dalla testa sino alla punta dei piedi, modellando e tonificando in modo ideale il vostro corpo.

I gruppi di lavoro non saranno superiori ad 8 persone facendo sì che ogni persona possa eseguirli in modo ideale.

Aquariafitness Classes

An exciting new opportunity are the Aquariafitness Classes, specially designed for the Spa environment, with 40 minutes of exercises out of the water followed by 20 minutes in the thermal pool. All the exercises are easy to perform, for a full body workout designed to shape and tone your body.

Aquariafitness

Unsere große Neuheit ist das Aquariafitness Programm: ein Programm, das eigens für den Thermalbereich entwickelt wurde. Dieses Programm sieht gymnastische Übungen vor, die 40 Minuten außerhalb des Wassers und 20 Minuten im Thermalbecken gemacht werden. Alle Übungen sind leicht auszuführen und beziehen alle Knochen- und Muskelpartien vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, mit ein. Dabei wird Ihr Körper auf ideale Weise geformt und gekräftigt.

VERONA

...e dintorni

TEATRO

SERATA PINTER
1-2 Settembre, Santa Maria in Organo
Chiostrò Piazzetta Santa Maria
in Organo Verona

MACBETH, LA VITA
È UN'OMBRA VAGANTE
Compagnia Teatro di Verona
2-3-4- 6 Settembre,
ore 21 Terrazza di Giulietta
Via Cappello, 23 Verona

LA CENA DEI CRETINI
Compagnia Teatrale Scacciapensieri
4-7 Settembre, ore 21 Corte Parona,
Largo Stazione Vecchia Parona

ARENA DI VERONA

NOTRE DAME DE PARIS
Dal romanzo 'Il gobbo di Notre
Dame' di Victor Hugo.
Musica di Riccardo Cocciante, testi e
libretto di Luc Plamondon,
versione italiana di Pasquale Panella.
4-10 Settembre

FESTIVALBAR
20 Settembre, ore 20.30

ZELIG (presente tutto il cast)
27 Settembre

MUSICA E DIVERTIMENTI

FIORELLA MANNOIA
5 Settembre, ore 22
Festa Provinciale Unità
Area Ex Magazzini Generali
Verona

CARMEN CONSOLI
6 Settembre, ore 22
Festa Provinciale Unità
Area Ex Magazzini Generali
Verona

PAOLO CEVOLI DA ZELIG
7 Settembre,
Festa Provinciale Unità
Area Ex Magazzini Generali
Verona

ALTRI EVENTI

SORSI D'AUTORE 2003
(IV edizione)
Gino Paoli intervistato
da Enrico De Angelis
Sarà possibile fare domande
all'ospite e degustare vini.
Gli incontri si terranno
nel giardino del palazzo.
1 Settembre, ore 18.15
Palazzo Vicolo San Silvestro 6
Verona

FESTIVAL
LATINOAMERICANO
Il festival termina
il 14 Settembre e si conclude
con il concerto
degli INTI ILLIMANI
21 Agosto- 14 Settembre,
ex Mercato Ortofrutticolo
Viale del Lavoro Z.A.I

INFORMAZIONI

IAT Verona
Tel. 045.80.68.680

*I programmi e le date degli
eventi potranno subire delle
variazioni da parte degli enti
organizzatori.*

appuntamentoeventsterminappuntamenteventstermin

Il Lugana doc

Il Lugana doc viene prodotto in un piccolo tratto della riva meridionale del lago di Garda. Il Lugana deve essere tratto almeno per il 90% da uve del vitigno trebbiano di Lugana. Il colore del vino è bianco paglierino o verdolino, con tendenza al giallo leggermente dorato con l'invecchiamento, soprattutto nella versione del Lugana superiore. Il profumo è delicato e tipico, il gusto fresco, morbido, armonico, particolarmente delicato. Il Lugana è stuzzicante come aperitivo, pregevole sugli antipasti all'italiana e ottimo con il pesce di lago, in particolare coregone e anguilla. Consorzio di tutela del Lugana doc, Sirmione (Brescia), tel. 030.916171.

Food and Wine

Lugana DOC wine is produced along a short stretch of the southern shores of Lake Garda. It is a tempting aperitif, and an excellent accompaniment to starters and lake fish such as whitefish and eel.

For information contact Lugana DOC Wine Consortium, Sirmione (Brescia), tel. 0039 030 916171.

Zu Tisch bitte

Wellness, Gesundheit, Fitness und Schönheit... unter den vielen Vorschlägen der Thermen von Sirmione kann für jeden Geschmack und alle Bedürfnisse das Richtige gefunden werden. Darunter auch Behandlungen für das Gesicht und den ganzen Körper.

Für alle Probleme der Haut gibt es geeignete Anwendungen. Alles zusammen ein Ort wo man sich entspannen und verwöhnen lassen kann.

COREGONE AL LUGANA

Ingredienti: 4 filetti di coregone, 200 g di porri, 100 g di burro, 2 calici di Lugana, 200 g di fave, 1 cipolla affettata, sale e pepe

Tagliare finemente i porri, metterli in una casseruola con un calice di vino e metà burro. Salare e pepare, coprire con acqua fredda, portare sul fuoco e cuocere a fuoco lento per 30 minuti circa.

Stufare le fave in una casseruola con un poco di grasso di prosciutto e la cipolla affettata. Salare, pepare, aggiungere qualche cucchiaino di brodo e lasciare cuocere a fuoco moderato. Sciogliere in una casseruola il burro rimanente, scottare i filetti di coregone, unire il Lugana e terminare la cottura in forno. Togliere i filetti e mantenerli in caldo. Unire al fondo di cottura i porri e cuocere ancora alcuni minuti. Disporre i filetti di coregone nei piatti accanto alle fave stufate e dall'altra parte i porri. (ricetta da www.mangiarebene.com)

Sport e tempo libero

53^a edizione Centomiglia velica

Il 6 settembre alle 8.30 scatterà dal porticciolo di Bogliaco di Gargnano la 53^a edizione della Centomiglia. La Centomiglia velica è la regata più famosa e celebrata che si disputi in acque non marine. Più di 350 barche di 20 nazioni che per un giorno, molto spesso una notte, si inseguono sulle acque del lago di Garda con partenza ed arrivo dal piccolo porticciolo di Bogliaco di Gargnano.

La regata a tutto lago farà rotta verso le acque trentine del lago del Benaco, da qui approderà all'isolotto del Trimellone, la boa del Veneto, il nuovo passaggio a Bogliaco, la discesa su Desenzano e Manerba quindi l'ultima volata verso Bogliaco. Saranno, come sempre, i maxilibera a guidare la pattuglia delle oltre 200 barche di questa gara che pur vantando una partecipazione affollata è, e resta, una sfida vera di velocità pura.

La tribuna naturale per seguire la regata è la strada gardesana, le sue gallerie, le sue piazzuole che salgono da Gargnano fino a Torbole. Per 500 fortunati c'è il battello della Navigazione laghi che salpa da Bogliaco poco prima del via. A casa sono le tv regionali e Raisat a diffondere ore di sequenze.



53rd Centomiglia regatta

On 6 September at 8.30am the 53rd Centomiglia regatta will start in the port of Bogliaco di Gargnano. One of the best places to follow the regatta is from along the lay-bys on the Gardesana road, which climbs from Gargnano to Torbole. For 500 lucky spectators a Navigazione Laghi ferry will be leaving from Bogliaco shortly before the start of the race, due to be broadcast by regional Tv stations and on satellite by Raisat.

53. Segelwettbewerb Centomiglia

Am 6. September um 8.30 Uhr startet im Hafen von Bogliaco/Gargnano der 53. Segelwettbewerb Centomiglia. Der beste Platz, der Regatta zuzusehen, ist die Seeuferstrasse Gardesana mit ihren Passagen und kleinen Plätzen, die sich zwischen Gargnano und Torbole erstrecken. Für 500 Glückliche wird es Platz auf einem Boot der Seeschiffahrtsgesellschaft geben, welches kurz vor Start des Wettkampfes in Bogliaco loslegen wird. Zu Hause läßt sich die Regatta über das regionale Fernsehen oder Raisat verfolgen, die über den aktuellen Stand der Dinge informieren werden.

APERTURA CENTRI TERMALI

Spa opening times
Öffnungszeiten Termalanlagen

CATULLO

Dal 07/04 al 27/04
lunedì - sabato 7.00 - 12.00

Dal 28/04 al 19/10

Tutti i giorni
7.00 - 12.00 16.00 - 18.30
(inclusa la domenica)

Dal 20/10 al 15/11

lunedì - sabato 7.00 - 12.00

VIRGILIO

Tutto l'anno
lunedì - sabato 7.00 - 12.00
(chiuso il pomeriggio)

Dal 4/08 al 01/11

lunedì-sabato 7.00 - 18.30
(orario continuato)

Dal 3/08 al 05/10

anche la domenica 16.00 - 18.30
(solo visite mediche)

INDIRIZZI UTILI

Useful Addresses
Nützliche Adressen

Apt Ufficio Informazioni

Viale Marconi, 2 Sirmione
Tel. 030.91.61.14/91.62.45

Navigarda Imbarco

Traghetti di Linea

Piazza Matteotti, 2

Desenzano

Tel. 030.91.49.511

Associazione

Albergatori

Sirmione

Piazza Campiello

loc. Colombare

Tel. 030.91.93.22

www.sirmionehotel.com

ORARI

SS. MESSE FESTIVE

Sirmione

Sabato 18.30

Domenica 8.00, 10.00,

11.30 e 18.30

Colombare

Sabato 18.00

Domenica 7.00, 9.00,

11.00, 18.00 e 21.30

Lugana

Sabato 17.00