

*Teneriffa, eine Insel zum Wohlfühlen
Tenerife, île de bien-être*



TENERIFE
enjoy it all

www.webtenerife.com



TENERIFFA, EINE INSEL ZUM WOHLFÜHLEN / TENERIFE, ÎLE DE BIEN-ÊTRE

Teneriffa Karte <i>Carte Tenerife</i>	04
Ein kurzer geschichtlicher Rückblick <i>Un peu d'histoire</i>	05
Das einzigartige klima <i>Un climat spécial et unique</i>	10 11
Natürliche Behandlungen <i>Traitements naturels</i>	14

VIER TAGE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN / QUATRE JOURS DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

Erster Tag <i>Premier jour</i>	28 29
Zweiter Tag <i>Deuxième jour</i>	30 31
Dritter Tag <i>Troisième jour</i>	32 33
Vierter Tag <i>Quatrième jour</i>	34 35

PRAKTISCHE INFORMATIONEN / RENSEIGNEMENTS UTILES

Tourismusbüros <i>Office du Tourisme</i>	36
------------------------------------------	----

Teneriffa Karte / Carte Tenerife



SEHENSWÜRDIGKEITEN ATTRACTIONS TOURISTIQUES

- 1 Casa del Vino
- STRÄNDE PLAGES
- 1 Piscinas Naturales de Santiago del Teide
- 2 Piscinas Naturales de Arona
- 3 Piscinas Naturales de Adeje
- 4 Piscinas Naturales de Tacoronte
- 5 Piscinas Naturales de Bajamar y Punta del Hidalgo
- 6 Piscinas Naturales de Garachico
- 7 Playa Jardín
- 8 Playa de las Teresitas
- 9 Playa Bahía del Duque
- 10 Playa Los Gigantes

TOURISMUS BÜROS OFFICE OF TOURISM

WELTKULTURERBE ERKLÄRT PATRIMONE DE L'HUMANITÉ

- EL TEIDE
- LOS GIGANTES
- DRAGO MILENARIO
- SEILBAHN TÉLÉPHÉRIQUE



EIN KURZER GESCHICHTLICHER RÜCKBLICK / UN PEU D'HISTOIRE

Relaxen, entspannen und leben. Nach Ihrem Urlaub auf Teneriffa werden Sie sich wie neugeboren fühlen. Jeder Winkel der Insel strahlt Wohlbefinden und Frieden aus. Wenn Sie sich danach sehnen, sich rundum zu erneuern, sind Sie hier goldrichtig. Millionen von Touristen haben sich bereits vor Ihnen von den Vorzügen des ausgezeichneten Klimas überzeugt; darunter zahlreiche Ärzte und Therapeuten, die versichern, dass hier für den Menschen eine der gesündesten Klimazonen der Welt liegt. Nicht umsonst begann der Tourismus auf der Insel einst unter dem Aspekt medizinischer Zwecke und Heilung.

Mit dem industriellen Wachstum und der Entstehung der Mittelschicht in Europa **Mitte** des **19. Jahrhunderts** wurde auch die Sorge um Wohlbefinden und Gesundheit in der Gesellschaft geboren.

Relaxe, détente et vie. Après vos vacances à Tenerife, vous repartirez comme si vous aviez fait une remise à neuf. Chaque coin de l'île respire santé et paix et si vous aviez l'intention de vous refaire une santé aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre corps, vous avez trouvé l'endroit. Des millions de touristes ont déjà ressenti l'excellence de ce climat, qu'un grand nombre de médecins et de thérapeutes qualifient comme l'un des plus bienfaisants pour l'homme. Non en vain, les premiers touristes à venir dans l'île le faisaient à des fins médicales et de guérison.

*Avec l'essor industriel et la naissance la classe moyenne en Europe vers la moitié du **XIXème siècle**, le souci de bien-être et de santé a commencé à s'installer dans la société. À la suite de leurs voyages dans tous les recoins du monde, des médecins anglais et allemands,*

Teneriffa, *eine Insel zum Wohlfühlen* / Tenerife, *île de bien-être*



*s'aperçurent que le climat était un aspect essentiel pour la guérison des malades. Au cours de ce siècle, la goutte, la tuberculose, les maladies pulmonaires, l'asthme, les problèmes d'estomac, les rhumatismes, les affections respiratoires sévissaient dans toute l'Europe. C'est pourquoi les médecins conseillaient à leurs patients de voyager à Tenerife pour se remettre de ces maladies. À leur retour, ils étaient émerveillés par leur amélioration, quelquefois considérées même comme des **guérisons miraculeuses**. Ils avaient raison. Pourquoi? La réponse est bien simple: l'air sec, la qualité de l'eau minérale de l'île, ses douces températures, les bienfaits du soleil, la douceur de la brise des alizés, les bains de mer étaient le meilleur remède à*

Nach Reisen durch die halbe Welt wurde englischen und deutschen Ärzten bewusst, dass das Klima eine wesentliche Rolle bei der Heilung von Krankheiten spielt. In dieser Zeit kursierten, Tuberkulose, Lungenkrankheiten, Asthma, Magenbeschwerden, Rheuma und Atemleiden in Europa. Zur Folge empfahlen Ärzte, nach Teneriffa zu reisen, um sich dort von ihren Krankheiten zu erholen. Nach der Rückkehr der Patienten war man über die Heilergebnisse derart erstaunt, dass man sogar von **Wunderheilungen** sprach - zu Recht. Warum? Ganz einfach, die trockene Luft, die Qualität des Mineralwassers der Insel, die milden Temperaturen, die Eigenschaften der Sonne, die erholsamen Passatwinde und das Baden im Meer sind



“
*Hier verschwinden meine Schmerzen
und mein Gemütszustand verbessert
sich. Allein schon die Sonne täglich
sehen zu können, gibt mir Kraft.*”

John Milton, 48 Jahre, Brite.

die besten Mittel gegen jede Krankheit. **Nach zwei bis drei Wochen kehrte man wie neugeboren nach Hause zurück.** Und bei solchen Resultaten lag es natürlich Nahe, zurückzukehren.

So entdeckte Europa das Paradies. Von da an bis heute kamen nicht nur Europäer nach Teneriffa, sondern Urlauber aus aller Welt, auf der Suche nach dem guten Klima und den kontrastreichen Landschaften der Insel.

Teneriffa wird Sie überraschen, und zwar aus vielerlei Gründen. Die Gastronomie der Insel ist großartig, Sie werden begeistert sein! Die Gerichte basieren auf frischem Fisch, Fleisch und natürlich dem besten Obst und Gemüse. Die kanarische Küche verfügt auch über Sterneprodukte wie dem Käse - dem besten der Erde, welche zahlreiche internationale Auszeichnungen beweisen-, die Mojo-Soßen, Gofio, Honig und Wein, darunter hervorragender Rot- und Weißwein, hergestellt aus Trauben, die nur hier angebaut werden. Auf der Insel existieren zahlreiche Restaurants, die über einen ausgezeichneten Service verfügen und in denen Sie alle diese Köstlichkeiten probieren können.

Holen Sie sich eine Gastro-Broschüre in Ihrem nächsten touristischen Informationsbüro.

Demandez le dépliant sur la gastronomie dans l'office du tourisme le plus proche.



prescrire contre toute maladie. Deux ou trois semaines dans l'île et ils en revenaient comme rénovés. Après de tels bienfaits, qui pouvait se résister à retourner dans l'île?

C'est ainsi que l'Europe découvrit le paradis. Depuis lors jusqu'à nos jours, ce ne sont pas seulement les Européens mais des touristes du monde entier qui viennent chaque année à Tenerife en quête des bienfaits de son climat et de ses paysages remplis de contrastes.

Tenerife vous surprendra, du reste, pour beaucoup d'autres raisons. Sa gastronomie est enviable, vous la mangerez des yeux. Sa base est le poisson frais, la viande du pays et, bien sûr, les meilleurs fruits et légumes. Mais la cuisine canarienne a également d'autres produits exquis, comme les fromages – parmi les meilleurs de la planète

“
Ici mes douleurs disparaissent et mon moral s'améliore. Rien que de voir le soleil tous les jours, je reprends goût à la vie.”

John Milton, 48 ans, Britannique.

Seilbahnstation / Station du téléphérique: 922 010 445. Täglich 9-16Uhr. /
Tous les jours 9-16h. www.teleferico-teide.com
Genehmigung für Zugang zum Teide / Autorisation d'accès au Pic du Teide:
922 922 371. www.reservasparquesnacionales.es

Die Natur ist ein weiterer attraktiver Aspekt der Insel. Ihre mikroklimatische Vielfalt bewirkt, dass sich die Landschaft innerhalb kürzester Zeit immer wieder verändert. Im Süden herrschen wärmere Temperaturen, die im Kontrast zu den etwas kühleren Gebieten im Norden der Insel stehen.

Eine ganz eigene und einzigartige Erfahrung bietet der Besuch des Teide Nationalparks, ein Weltnaturerbe. Sie können mit dem Auto bis an den Schoß des Vulkans heranfahren. Weitere Zufahrtsmöglichkeiten bieten sich im Norden mittels der Auffahrt über La Esperanza oder La Orotava; vom Süden kommend fahren Sie über Vilaflor oder Chio. Hier tragen nicht nur die friedliche und entspannende Atmosphäre zu Ihrer Gesundheit bei, sondern vor allem auch die gute Luft. Nur an wenigen Orten unseres Planeten findet man auf einer Höhe von über 2000 Metern, Sauerstoff mit einer derartigen Qualität.

“**Alles auf dieser Insel ist so rein und gepflegt, und vermittelt Gelassenheit und Ruhe.**”

Alberta Holbein, 36 Jahre, Deutschland.

Der Tinerfeño versteht es, seine Wesensmerkmale zu erhalten. Es vergeht wohl kein Monat im Jahr, in welchem nicht eine Fiesta in einer der Gemeinden der Insel gefeiert wird. Besuchen Sie doch mal eine Romería (volkstümlicher Umzug) oder den „Baile de Magos“; sie stellen die höchsten Ausdrucksformen der kulturellen Identität der Insel dar. Guter Wein, gesundes und exquisites Essen zu den Klängen volkstümlicher Musik.



Teneriffa, *eine Insel zum Wohlfühlen* / Tenerife, *île de bien-être*

“*Tout dans l'île est si pur et si soigné que cela vous transmet calme et sérénité.*”

Alberta Holbein, 36 ans, Allemagne.

comme en témoignent leurs prix internationaux-, ses mojos, le gofio, le miel et les vins, de grands crus, qu'ils soient rouges ou blancs, élaborés avec des variétés de raisin que l'on ne cultive qu'ici. Dans toute l'île il y a d'innombrables restaurants, avec un service exquis, pour y déguster ses mets.

La nature est également l'un des points forts de l'île. Les microclimats qu'on y rencontre, font que la nature se transforme en seulement quelques kilomètres. Le Sud, aux températures plus chaudes, contraste avec les zones du Nord, plus fraîches.

Une expérience différente et unique est la visite du Parc National du Teide, Patrimoine mondial de l'humanité. Vous pouvez arriver en voiture au pied du volcan. Il y a plusieurs accès par le nord, en montant par La Esperanza ou par La Orotava et, par le sud, en passant par Vilaflor ou par Chío. Non seulement la paix et le relaxation qu'on y ressent contribueront à votre santé, mais l'air pur régnaant à 2.000 mètres d'altitude feront un renouveau à l'intérieur de votre corps. Dans peu d'endroits sur la planète, on respire un oxygène de cette qualité.

L'habitant de l'île s'est toujours soucié de conserver ses signes d'identité. À chaque mois de l'année, il y a toujours une fête quelque part dans l'une des communes de l'île. Si vous pouvez, ne manquez pas les « romerías » ou les danses de « magos » qui s'y déroulent ; ces événements sont la plus grande expression de l'identité culturelle de l'île. Bons vins, mets sains et délicieux, tout au son de la musique populaire.



*Demandez le calendrier
des événements à la
réception*

*Fragen Sie an der Rezeption
nach dem monatlichen
Programmkalender.*

Teneriffa, *eine Insel zum Wohlfühlen* / Tenerife, *île de bien-être*



DAS EINZIGARTIGE KLIMA

Die größte Attraktion von Teneriffa ist wohl die **Sonne** die Sonne, welche die Inselwohner und Touristen gleichermaßen verwöhnt. An jedem Tag im Jahr ist sie zu sehen; ihre Strahlen sind ein Synonym des Lebens. Die Insel ist einer der Orte unserer Welt die Insel einer der Orte unserer Welt mit den meisten Sonnenstunden im Jahr: 3.000. Es existieren unzählige, günstige Auswirkungen auf den menschlichen Organismus, vorausgesetzt man setzt sich dem Sonnenlicht auf verantwortliche Weise und mit entsprechendem Schutz aus.

Die Sonne entspannt uns, eliminiert den Stress, begünstigt die Produktion von Vitamin D, welches die Aufnahme von Calcium fördert und somit den Aufbau von Knochen und Zähnen; sie stärkt die Muskeln, bringt unser Nervensystem ins Gleichgewicht, bekämpft Müdigkeit, Depressionen, verbessert

Teneriffa, *eine Insel zum Wohlfühlen* / Tenerife, *île de bien-être*



UN CLIMAT SPÉCIAL ET UNIQUE

*La meilleure carte de visite de Tenerife se dessine sous le **soleil**. Le soleil y a fixé sa résidence pour le plaisir de ses habitants et celui des touristes qui visitent l'île chaque année. Il se fait voir tous les jours et ses rayons sont synonymes de vie. En fait, l'île est l'un des endroits du monde avec le plus grand nombre d'heures de soleil par an, 3.000 heures de lumière relaxante et stimulante à la fois. Les bénéfices sur l'organisme sont innombrables du moment qu'on s'y expose raisonnablement et avec la protection appropriée.*

Le soleil détend, élimine le stress, favorise la formation de la vitamine D qui contribue à fixer le calcium dans les os et les dents, donne du tonus aux muscles, il équilibre le système nerveux, combat la fatigue, la dépression, améliore l'aspect de la peau... Des études ont démontré également que le reflet de l'eau de la mer et la radiation du soleil sur le sable stimulent la circulation

Wussten Sie schon... Saviez-vous que...

regelmäßige Sonnenbäder sind empfehlenswert und wichtig für unsere Gesundheit?

pour se maintenir en bonne santé, il est recommandé et essentiel de prendre régulièrement des bains de soleil?



Teneriffa, eine Insel zum Wohlfühlen / Tenerife, île de bien-être

das äußerliche Erscheinungsbild unserer Haut... Studien belegen darüber hinaus, dass die Lichtspiegelung des Wassers und die Wärmereflektion des Sandes den Blutkreislauf fördern. Von den Vorzügen der Sonne profitieren wir zu jeder Tageszeit, ob am Strand oder beim Besuch des Teide, bei einem Spaziergang durch die Laurisilva-Wälder, bei einem touristischen Rundgang durch die Strassen von La Laguna, La Orotava oder Santa Cruz oder einem Spaziergang auf den Küstenpromenaden von Garachico, Puerto de la Cruz oder der längsten Uferpromenade, welche die Gemeinden Arona und Adeje miteinander verbindet. Und das Beste von allem ist, dass Sie die Sonne das ganze Jahr hindurch erwartet, ganz gleich zu welcher Jahreszeit Sie hier Urlaub machen. Hier herrscht der ewige Frühling.

Doch das Klima von Teneriffa ist auch wegen der Winde gesund. Die Kanarischen Inseln liegen im Einflussgebiet des Passatwindes, der dazu beiträgt, dass die Tempe-

sanguine. On peut bénéficier des effets du soleil à toute heure du jour, que ce soit à la plage, pendant votre visite au Teide, en faisant une promenade dans les forêts de Laurisilva, durant un parcours touristique dans les rues de La Laguna, La Orotava ou Santa Cruz ou sur les promenades de bord de mer de Garachico, de Puerto de la Cruz ou la plus longue qui relie les communes d'Arona et d'Adeje. D'autre part, et le mieux de tout, c'est qu'on peut venir en vacances à n'importe quelle époque : le soleil vous attend toute l'année. Ici, c'est toujours le printemps.

Mais le climat de Tenerife est également sain pour sa brise. Les Îles Canaries reçoivent les douces caresses des vents alizés qui contribuent à maintenir une température stable toute l'année. Contrairement à d'autres destinations, ici le thermomètre ne subit pas de grosses différences entre le jour et la nuit.





raturen das Jahr über konstant bleiben. Im Unterschied zu anderen Urlaubsdestinationen sind hier die Unterschiede auf dem Thermometer nachts und tagsüber geringfügig.

NATÜRLICHE BEHANDLUNGEN

Teneriffa bietet Ihnen zahlreiche Behandlungsformen, um Ihren Körper und Geist zu verwöhnen. Diese Behandlungen finden Sie in spezifischen Zentren, aber auch allein durch die natürlichen Ressourcen der Insel. Luxus, der unmittelbar in Ihrer Reichweite liegt. Alle Zentren der Insel garantieren für professionelle Betreuung aus den Bereichen der Medizin und Schönheitskosmetik: Ärzte, Hydrotherapeuten, Chiropraktiker, Kosmetiker... jeder Kunde/Patient erhält sein auf ihn zugeschnittenes Programm.

Das **Meer** ist eine dieser Ressourcen. Vor Ihnen liegen 400 km Küste am Atlantischen Ozean, dessen Gewässer einen ganzjährig konstanten Salzgehalt von ca. 36 Prozent aufweisen,

TRAITEMENTS NATURELS

Tenerife vous offre une multitude de traitements pour cajoler votre corps et votre esprit. Des traitements que vous pouvez recevoir dans les centres spécialisés et que vous pouvez également vous offrir vous-même avec les ressources naturelles de l'île. Ce sont des caprices de luxe qui sont à votre portée. Tous les centres de l'île vous garantissent des soins réalisés par des professionnels de la médecine et de l'esthétique: médecins, hydrothérapeutes, chiropraticiens, esthéticiens... qui élaborent des programmes spécifiques pour chaque patient.

*La mer en est un. Vous avez 400 kilomètres de côtes pour vous, baignées par l'Atlantique, un océan où la salinité de l'eau est constante durant toute l'année, environ 36 pour cent, où la température varie à peine, avec 20 ou 21 degrés de moyenne. Des conditions parfaites pour jouir des bénéfices de la **Thalassothérapie**.*

sowie eine Durchschnittstemperatur von 20°-21° Grad Celsius. Das sind hervorragende Voraussetzungen, um die Vorzüge der **Thalasso-Therapie** genießen zu können. Diese Therapie basiert auf den Eigenschaften des Meerwassers. Das Meer revitalisiert, reinigt, Ihr Körper gewinnt verlorene Energie zurück, Ihre Haut nimmt Mineralsalze auf und Sie werden von statischen Strahlungen befreit. Außerdem lindert das Meerwasser Atembeschwerden, Allergien, und heilt u.a. Ödeme und Hautprobleme. Was will man mehr? Zudem ist die Meeresbrise auf der Insel reich an Spurenelementen und Jod und hat eine entspannende und kräftigende Wirkung; sie reinigt Unreinheiten der Haut und versorgt das Blut mit Sauerstoff. Also tauchen Sie ein, in das Blau des Meeres. Spüren Sie, wie sich Ihr Körper entspannt

Cette thérapie se fonde sur les propriétés de l'eau de mer. Mais savez-vous jusqu'à quel point la mer peut améliorer votre santé ? La mer revitalise, purifie et votre corps recouvre l'énergie perdue, votre peau s'imprègne de sels minéraux, vous libère des radiations statiques. De plus, la mer soulage des affections respiratoires, des allergies, guérit les œdèmes et les problèmes de peau, entre autres. Peut-on en demander plus? Mais oui. La brise marine de l'île est riche en oligoéléments et en iode, elle a des effets relaxants et tonifiants, elle nettoie les impuretés de la peau et oxygène le sang.







Teneriffa, eine Insel zum Wohlfühlen / Tenerife, île de bien-être

“ Das Meer von Teneriffa hat mir meine Energie wiedergegeben. ”

Dahl Gustafsson, 84 Jahre, Schwedin.

und der angesammelte Stress verschwindet. Fühlen Sie die Bewegung der Wellen auf Ihrem Körper. Der Atlantik besitzt gegenüber anderen Ozeanen und Meeren geringe Gezeitenwechsel.

Während Sie Ihr Bad genießen, dürfen Sie sich ein weiteres spannendes Erlebnis gönnen. Das Salzwasser erzeugt einen stärkeren Auftrieb als Süßwasser, also genießen Sie doch einmal die tiefe Entspannung, wenn Sie sich -mit dem Gesicht nach oben- auf dem Wasser treiben lassen. Auf Teneriffa gibt es nicht nur schöne Badebuchten und Strände, sondern auch Meerwasserteiche und von der Natur geformte Schwimmbecken an der Küste. Das sind regelrechte Freiluft-Whirlpools, die dem Impuls der Wellen folgen. In Bajamar, Tacoronte, Punta del Hidalgo und Garachico, im Norden der Insel, in Arona und La Caleta de Adeje im Süden, und in Santiago del Teide, im Südwesten, haben Sie die Möglichkeit, bei herrlichem Sonnenschein darin zu baden.

Alors, baignez-vous dans la mer. Vous sentirez comment votre corps se détend et comment disparaît le stress accumulé. Et puis, profitez-en pour sentir les bénéfiques du mouvement des vagues sur votre corps. L'Atlantique, à la différence d'autres océans ou mers, à des marées suaves. Tandis que vous prenez votre bain, vous expérimenterez une autre sensation de relaxation. L'eau salée augmente votre flottabilité face à l'eau douce, c'est pourquoi nous vous recommandons de réaliser quelques exercices, par exemple, laissez-vous flotter sur le dos, faites la planche, vous sentirez un maximum de relaxation.

À Tenerife, outre les criques et plages où se baigner, vous pouvez profiter des **lagons** ou des **piscines naturelles** qui se forment sur les côtes. Ce sont d'excellents jacuzzis en plein air dont les eaux sont agitées par la force de la houle. À Bajamar, Tacoronte, Punta del Hidalgo et Garachico, dans la zone nord de l'île, à Arona et la Caleta de Adeje dans le sud et à Santiago del Teide, au sud-ouest, vous avez la possibilité de prendre un bain sous le regard attentif du soleil.

“ La mer de Tenerife m'a redonné mon énergie. ”

Dahl Gustafsson, 84 ans, Suède.

Teneriffa, *eine Insel zum Wohlfühlen* / Tenerife, *île de bien-être*



Ein weiteres beliebtes Treatment ist die **Algentherapie**, bei der die Heileigenschaften der Algen zum Zuge kommen. Sie sind besonders zahlreich in den nördlichen Meeresgründen der Insel zu finden. Falls Sie es noch nicht wussten: Algen sind eine außergewöhnlich reiche Mineralienquelle und fördern - auf den Körper angewendet - die Zellenregeneration. Sie stärken, reinigen und besänftigen die Haut und besitzen darüber hinaus antioxidative Eigenschaften. An den Küsten vor Teneriffa können Sie mehrere Algenarten entdecken, die Dank der Wellen an den Strand gespült werden. Es ist ganz einfach; während Sie im Sand sitzen, können Sie die Algen direkt auf Ihrer Haut anwenden oder leicht einmassieren.



*Une des autres thérapies dont vous pouvez bénéficier est l'**Algothérapie**, qui vous fait profiter des propriétés des algues. C'est dans les fonds marins de la côte nord de l'île que l'on en trouve le plus. Au cas où vous ne le sauriez pas, les algues sont une énorme source de minéraux qui, appliquées sur votre corps, aident à la régénération cellulaire, tonifient, nettoient et adoucissent la peau et, en plus, ont des effets antioxydants. Le long des côtes de Tenerife on peut en rencontrer plusieurs espèces qui se trouvent sur les rives grâce à une légère houle. C'est simple, assis sur le sable, vous pouvez les appliquer directement sur la peau ou, si vous le préférez, vous pouvez les utiliser pour effectuer un petit massage.*



Teneriffa, eine Insel zum Wohlfühlen / Tenerife, île de bien-être

Die Wirkung spürt man sofort. In einigen vegetarischen Restaurants der Insel finden Sie auch essbare Algen.

Der **Sand** der Strände von Teneriffa besitzt den gleichen vulkanischen Ursprung wie die Insel selbst. Im Norden finden wir feinen, weichen und schwarzen Sand. Im Süden ist er goldgelb. Sie haben die Wahl, mit welchem Sie Ihrem Körper ein hundertprozentig natürliches Peeling gönnen möchten. Ideal ist es, wenn Sie Ihren Körper mit feuchtem Sand bedecken und diesen etwa zehn Minuten trocknen lassen. Eine kräftigende Wärme durchströmt nun Ihre Haut. Sobald der Sand trocken ist, beginnen Sie mit einer sanften Massage. Eine bessere Peeling-Methode gibt es nicht. Eine weitere vorteilhafte Therapie ist zweifellos eine Sandpackung. Bedecken Sie Ihren Körper ganz oder teilweise mit Sand und spüren Sie, wie eine sofortige Besserung Ihrer Haut-, Gelenk- oder Rheumaprobleme eintritt.

Les bienfaits sont immédiatement visibles. Dans quelques restaurants végétariens de l'île, vous pouvez trouver des algues marines comestibles, comme la laitue de mer, idéale dans les salades.

*Le **sable** des plages de Tenerife est, de même que l'île, d'origine volcanique. Au nord, le sable est noir, fin et soyeux. Au sud, le sable est plutôt doré. Vous pouvez choisir celui que vous voudrez pour un peeling corporel totalement naturel. L'idéal est de vous enduire le corps de sable humide et de le laisser sécher durant environ 10 minutes. Une chaleur réconfortante pénétrera votre peau. Une fois qu'il aura séché, frottez en massant légèrement. Il n'existe pas de meilleur exfoliant que celui-ci. Sans aucun doute, les enveloppements de sable sont une autre thérapie bienfaisante. Recouvrez ou entourez tout votre corps ou quelques par-*

Karte mit der Lage der Meerteiche und Naturschwimmbecken.

Pour trouver les plages, consultez la carte de Tenerife.





Und es gibt noch mehr. Nicht einmal das beste Fitness-Zentrum bietet Ihnen so viele Möglichkeiten, wie nur ein einziger der Strände der Insel. Und nicht nur Schwimmen ist eine der besten und gelenkschonendsten Leibesübungen, sondern auch ein Spaziergang entlang des Ufers in knöchel- oder hüfttiefem Wasser. Der Wasserwiderstand beim Gehen stärkt und tonisiert die Muskeln. Sie können auf vulkanischem Sand oder großen Kieseln am Ufer laufen, das verbessert den Kreislauf und Ihre Füße werden massiert, wobei alle dort befindlichen Reflexzonen stimuliert werden.

Mehr Information Infoturismo Tenerife: **00 800 100 101 00**
Pour plus d'information Infoturismo Tenerife: **00 800 100 101 00**

ties et vous sentirez comment s'améliorent vos problèmes de peau, d'articulations ou vos rhumatismes.

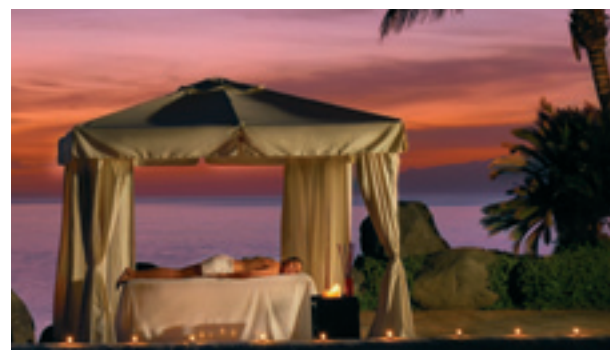
Il y plus. Même le meilleur gymnase ne vous offre pas autant de possibilités que n'importe quelle plage de l'île. Non seulement nager est le meilleur exercice physique car les articulations ne souffrent aucun impact, mais marcher sur la rive, avec l'eau jusqu'aux genoux ou à la hauteur des hanches, est un excellent exercice d'entraînement. La résistance de l'eau contre la marche fortifie et tonifie les muscles. Si vous le préférez, vous pouvez marcher sur le sable volcanique ou sur les galets de la rive, ce qui est idéal pour améliorer la circulation et vous procurer un léger massage de la plante des pieds qui stimulera toutes leurs zones réflexes.



Teneriffa, *eine Insel zum Wohlfühlen* / Tenerife, *île de bien-être*

Genießen Sie eine Packung aus tropischem Obst! Das Klima von Teneriffa ist ideal für den Anbau von exquisiten Früchten. Abgesehen von der Banane, dem wichtigsten Anbauerzeugnis der Insel, werden auch köstliche Mangos, Guayavas, Avocados und Kiwis angebaut. Die Einwohner von Teneriffa sind sich den gesunden Eigenschaften dieser Früchte für den Organismus wohl bewusst und konsumieren sie reichlich in Form von frischen Säften. Schließlich tragen Früchte dazu bei, hydratisiert zu bleiben, enthalten viel Vitamin C, helfen bei der Eliminierung von Flüssigkeitsüberschuss, wirken antioxidativ und sind reich an Ballaststoffen, die unsere Darmfunktion unterstützen. Alle diese Früchte erhalten Sie auf jedem beliebigen Bauernmarkt der Insel. Wenn Sie welche mit nach Hause nehmen möchte - nur zu! Sie halten sich hervorragend über mehrere Wochen.

Die neueste Behandlungsmöglichkeit mit Früchten stellt das Peeling auf der Grundlage von Papayas, Ananas und Trauben u.a. dar. In den meisten SPA- und Wellness-Zentren der Insel wird Ihnen dieses tolle Treatment angeboten. Probieren Sie es aus!



“ *Meine Haut war nach der Ananas-Packung babyweich, einfach unglaublich.* ”

Mary Svenson, 54 Jahre, Engländerin.

Teneriffa, *eine Insel zum Wohlfühlen* / Tenerife, *île de bien-être*



“ Lorsque qu'on m'a enlevé l'enveloppement d'ananas, ma peau ressemblait à celle d'un bébé, incroyable! ”

Mary Svenson, 54 ans, Anglaise.

Enveloppez-vous de fruits tropicaux. Le climat de Tenerife est parfait pour la production des fruits les plus exquis. À part la banane, fruit de l'île par excellence, on y cultive également les meilleures mangues, goyaves, avocats ou kiwis du monde. Les habitants de Tenerife, connaissant bien les bienfaits de ces fruits dans l'organisme, sont de gros consommateurs de jus naturels. Et c'est que les fruits contribuent à nous maintenir hydratés, sont riches en vitamine C, aident à éliminer l'excès de liquides, sont une grande source d'antioxydants et sont riches en fibres pour l'équilibre de notre fonction intestinale. Vous pouvez trouver ces fruits dans les marchés de l'agriculteur de l'île. Si vous le désirez, vous pouvez en rapporter chez vous car ils se conservent très bien durant plusieurs semaines.



Les derniers progrès en soins aux fruits sont les peelings à base de papaye, ananas et autres fruits comme le raisin. Dans la plupart des SPA et Centres Wellness de l'île, ces soins si agréables vous sont proposés. Essayez-les.



Der geologische Ursprung von Teneriffa ist ideal, um eine Massage mit vulkanischen Steinen auszuprobieren. Dank ihrer Struktur und Formen handelt es sich hier um eine der wirkungsvollsten Methoden, den Stress zu bekämpfen, Spannungen zu lösen und ein vollständiges Wohlbefinden zu erzeugen. Während dieser Therapie werden warme Steine auf die Energiepunkte gelegt, um die Körperenergie ins Gleichgewicht zu bringen. Die warmen Steine stimulieren den Blutfluss, helfen die Muskeln zu entspannen, entgiften den Körper und beseitigen Rückenschmerzen. Diese Therapie gehört zu den meist gefragten in den Gesundheits- und Schönheitszentren der Insel.



L'origine géologique de Tenerife est parfaite pour le massage avec des pierres volcaniques. Grâce à leur fine texture et leurs formes, c'est une des méthodes les plus efficaces pour combattre le stress, éliminer les tensions et obtenir une sensation de bien-être complet. Dans cette thérapie, on pose des pierres chaudes sur les points énergétiques pour obtenir l'équilibre de l'énergie corporelle. Les pierres chaudes stimulent la circulation sanguine, aident à la relaxation des muscles, désintoxiquent le corps et éliminent les maux de dos. Ces soins sont parmi les plus demandés dans les centres de santé et beauté de l'île



Eine der großen Entdeckungen der Kosmetik der letzten Jahre ist die **Aloe Vera**. Sie ist auf der Insel heimisch und wird in Fachkreisen als die reinste der Welt betrachtet. Dank ihrer therapeutischen Eigenschaften, ihrer vernarbenden und regenerativen Kraft, sowie ihrer beruhigenden Wirkung ist sie zu einem wichtigen Element der Pflege des menschlichen Organismus geworden. Sie gilt als **Elixier der Gesundheit und der Schönheit**. Angebaut wird sie im Südosten von Teneriffa, in Fasnía, aber Sie werden sie auch in den mittleren Höhenlagen nahezu der gesamten Insel finden. Aloe Vera ist ein Produkt, das bei Ihrer Heimreise nicht in Ihrem Koffer fehlen darf. Sie bekommen sie als Gel, Creme, Seife und sogar als Saft für Babies... ganz nach Ihrem Wunsch. Probieren Sie doch die Eigenschaften dieser Produkte vorher in einem der Fachzentren der Insel aus. Ihre regenerierende Kraft ist das beste Mittel gegen müde, fade und leblose Haut, oder um Falten, Krampfadern und sogar Zellulite zu bekämpfen.

*L'une des découvertes de la cosmétique des dernières années est l'**Aloé Vera**. Une plante autochtone de l'île, cataloguée par les grands experts comme la plus pure du monde. Grâce à ses propriétés thérapeutiques, son pouvoir cicatrisant et régénératif et ses effets calmants, c'est un élément essentiel pour les soins de l'organisme. Cette plante est considérée comme un **élixir de Santé et de Beauté**. On la cultive dans le sud-est de Tenerife, à Fasnía, mais on peut la rencontrer dans l'arrière pays de pratiquement toute l'île. L'aloé vera est l'un des produits qui ne doivent pas manquer dans votre valise au retour. Vous pouvez en emporter sous forme de gel, de crème, de savon et même de jus pour bébés... à vous de choisir. Avant de repartir, ressentez-en les bienfaits dans quelques-uns des centres spécialisés de l'île. Son pouvoir régénérateur est le meilleur antidote pour lutter contre une peau fatiguée, sans luminosité, ternie et même pour combattre les rides, les varices et jusqu'à la cellulite.*



Wussten Sie schon...?

auf Teneriffa gibt es fünf Qualitätssiegel für Weine, die bei internationalen Wettbewerben prämiert wurden.

Teneriffa, dieses Natur-SPA, bietet Ihnen auch den Genuss einer **Weintherapie**. Auf der Insel werden Weine angebaut, die auf prestigereichen Veranstaltungen hohe Auszeichnungen erhalten haben. Aus der Insel eigenen Rebsorte Malvasia gehen international angesehene Weißweine hervor. In der Casa del Vino, in El Sauzal, können Sie alle Weine probieren, die hier angebaut werden. Sie finden sie ebenfalls in den Weinkellern und Regalen von Gaststätten, Hotels und Restaurants der Insel. Kosten Sie doch mal!

*Tenerife, ce spa naturel, vous propose également la **Vinothérapie**. C'est une terre de vignes et de crus distingués dans les concours les plus prestigieux. La variété de raisin malvoisie, propre de l'île, donne comme résultat l'un des vins blancs les plus réputés du monde. À la Casa del Vino, à El Sauzal, vous pourrez déguster tous les crus que l'on cultive ici. Vous pourrez également les trouver dans tous les établissements ou dans la plupart des hôtels et restaurants. N'oubliez pas de les goûte!*

Saviez-vous qu'à Tenerife...

il y a cinq appellations d'origine contrôlée dont les vins ont reçu des prix dans les concours les plus réputés?



Doch der Wein wird Ihnen auch in seiner äußeren Anwendung gefallen. Die Weintherapie ist ein alternatives natürliches Treatment mit antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkungen und beugt Ermüdungs- und Alterserscheinungen vor. Dank dieser Therapie können Sie den Prozess der Weinherstellung kennen lernen und erleben. Erfahren Sie alles über die Weinberge, ihre Geschichte, die Keltereien, Weinproben und selbstverständlich auch die enorm befriedigende Wirkung der Tannine bei einer wohltuenden Massage oder einem Body-Treatment. Die meisten SPA-Zentren der Insel bieten diese Behandlung an.

Mais vous aimerez le vin aussi d'une autre façon. La Vinothérapie est un traitement alternatif naturel avec des bienfaits antioxydants, anti-veillesse, anti-inflammatoires et antifatigue. Grâce à cette thérapie, vous connaîtrez et vivrez le processus d'élaboration du vin, depuis les vignobles, leur histoire, les caves, vous dégusterez les vins et, bien sûr, vous expérimenterez les effets bienfaisants des tanins par un bon massage ou un traitement corporel. La plupart des centres Spa de l'île proposent ces soins.



Casa del Vino La Baranda, Autopista Gral. del Norte, km 21. 922 572 535 / 542



VIER TAGE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Nun liegen vier Tage vor Ihnen, um all das auszuschöpfen, was Ihnen Teneriffa zu bieten hat.

ERSTER TAG

Los geht's! Sie sind auf Teneriffa und haben einen ganzen Tag vor sich. Beginnen sie z.B. in der Ortschaft Punta del Hidalgo und gönnen Sie sich ein Bad in einem der natürlichen Meeresteiche. Sie stellen einen herrlichen, natürlichen Whirlpool dar und das unter freiem Himmel. In dieser Gegend der Insel finden Sie die besten Algen für eine Massage. Sie können sie am Ufer sammeln. Legen Sie sie auf Ihre Haut und lassen Sie ihre Heilsubstanzen einwirken. Sollten Sie Hunger bekommen, steht Ihnen an der gesamten Küste eine reiche Auswahl an Restaurants zur Verfügung. Eine Spezialität ist frischer Fisch aus den Inselgewässern. Bestellen Sie ihn am besten mit den ‚papas arrugadas‘ (kanarische Kartoffeln) und natürlich mit der



“*Ich hätte nie geglaubt, dass ich mich je so wohl fühlen könnte.*”

Anna Nowak, 35 Jahre, Polen.

typischen Soße ‚mojo picón‘. Nach diesem exquisiten und gesunden Essen empfiehlt sich ein Spaziergang durch die Straßen von La Laguna, Weltkulturerbe. Die Strassen bieten Kultur und Entspannung. Genießen Sie auch eine erholsame Pause in einer der vielen ‚Tascas‘, Terrassenlokale oder Cafeterias. Über die Touristik-Informationen werden kostenlose Führungen angeboten.



QUATRE JOURS DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

Vous avez quatre jours devant vous pour tirer profit de tout ce que Tenerife vous offre.



“ *Je n’aurais jamais cru m’y sentir si bien.* ”

Anna Nowak, 35 ans, Pologne.

PREMIER JOUR

Debout! Vous êtes à Tenerife et vous avez toute une journée. Vous pouvez commencer dans la localité de Punta del Hidalgo et prendre un bain dans ses lagons. Ce sont les meilleurs jacuzzis naturels et, en plus, en plein air. Dans cette zone de l’île, vous trouverez les meilleures algues pour vous masser. Vous les trouvez sur la rive. Placez-les sur votre peau et laissez-les agir avec toutes leurs propriétés. À l’heure du déjeuner, vous pouvez choisir l’un des restaurants situés sur la côte. La spécialité est le poisson frais de l’île. Demandez-le accompagné de “papas arrugadas” et, bien sûr de “mojo picón”. Après un repas sain et délicieux, allez vous promener dans les rues de La Laguna, Patrimoine Mondial de l’Humanité. Ses rues vous envelopperont de culture et de relaxation, ne partez pas sans faire une pause dans l’un de ses bistros, terrasses ou cafés. L’office du tourisme propose des visites guidées gratuites.





ZWEITER TAG

Uns erwartet die Playa Jardín in Puerto de la Cruz. Es handelt sich um einen nicht besonders großen, aber sehr hübschen Strand. Der schwarze Sand fühlt sich angenehm weich und seidig an. Gönnen Sie sich ein Peeling mit diesem Sand, sowie ein erfrischendes Bad in dem kristallklaren Wasser. Das kristalline Meerwasser von Teneriffa besitzt die Eigenschaft, die Haut zu reinigen und zu kräftigen. Nach dem Strandbesuch empfehlen wir Ihnen eine Besichtigung der Altstadt von El Puerto. Die belebten Pflasterstraßen besitzen sehr viel Charme. Hier können Sie in einer der zahlreichen gemütlichen Terrassenlokale einen Kaffee trinken. Wenn Sie Hunger bekommen, bieten sich Ihnen mehrere Möglichkeiten: Sie können in einem der Restaurants von Puerto de la Cruz zu Mittag essen, oder in der Altstadt von La Orotava oder Sie fahren weiter bis nach Garachico, einem der schönsten Dörfer in dieser Gegend. Nach dem Mittagsstopp bietet sich ein entspannender Spaziergang durch die Strassen von El Puerto an, lassen Sie sich von der Geschichte von La Orotava verzaubern oder baden Sie in einem der natürlichen Schwimmbekken an der Küste von Garachico.





DEUXIÈME JOUR

Playa Jardín nous attend à Puerto de la Cruz. Cette plage n'est pas très grande mais très coquette. Vous aimerez son sable noir, suave et soyeux au toucher.

Profitez-en pour faire un peeling avec le sable et prendre un bain rafraîchissant dans ses eaux cristallines. Rappelez-vous que la peau se purifie et tonifie grâce aux propriétés des eaux qui baignent Tenerife. Après la plage, nous vous recommandons de visiter le centre-ville de Puerto. L'ambiance animée de ses rues pavées a un charme spécial. Vous pouvez vous arrêter pour prendre un café sur l'une de ses nombreuses terrasses. À l'heure du déjeuner, vous avez plusieurs options : l'un des restaurants de Puerto de la Cruz ou bien dans le Centre historique de La Orotava ou aller jusqu'à Garachico, l'un des villages les plus charmants de cette zone. Après le déjeuner, faites une promenade tranquille dans les rues de Puerto, pénétrez dans l'histoire de La Orotava ou allez voir les piscines naturelles de la côte de Garachico.





DRITTER TAG

Beginnen Sie den Tag mit einem Früchte-Cocktail zum Frühstück. Und wie wäre es dann mit einer Naturwanderung im Lorbeerwald von Anaga? In dieser Gegend gibt es mehrere Wanderwege durch die Natur aus dem Tertiärzeitalter. Bestellen Sie im Restaurant wohl-schmeckenden Käse von der Insel und natürlich Wein aus Teneriffa. Fahren Sie nachmittags nach Santa Cruz de Tenerife, wo Sie in den Geschäften im Zentrum z.B. Aloe Vera Produkte einkaufen können, die auf der Insel hergestellt werden. Am Abend bieten sich Ihnen mehrere Optionen: ein entspannendes Bad an der Playa de las Tere-sitas, oder unternehmen Sie einen Spaziergang durch die Strassen und Alleen von Candelaria und genießen Sie hier bei einer leichten Meeresbrise ein Bad an einem der dortigen Strände.

TROISIÈME JOUR

Commencez la journée par un cocktail de fruits frais. Puis, nous vous conseillons de vous laisser enivrer par la nature de la Forêt de Laurisilva d'Anaga. Dans cette zone, il y a plusieurs sentiers que vous pouvez parcourir sans problèmes, entouré par la nature de l'ère tertiaire. Pour déjeuner, demandez du fromage tendre de l'île et, bien sûr, un vin rouge de Tenerife. L'après-midi rendez-vous à Santa Cruz de Tenerife, où vous pourrez trouver, dans les magasins du centre, une crème d'aloë vera élaborée dans l'île. L'après-midi, vous avez plusieurs options : un bain de détente à la Plage de Las Teresitas ou bien une visite à Candelaria pour vous promener dans ses rues ou ses avenues, en compagnie de la brise maritime et finir par un bain sur l'une de ses plages.



Teneriffa, *eine Insel zum Wohlfühlen* / Tenerife, *île de bien-être*



genießen Sie die warmen Sonnenstrahlen, natürlich mit entsprechendem Sonnenschutz. Nach dem Strand wird es Zeit zum Mittagessen. Dafür wenden wir uns nach Südwesten, zum Fischerort Los Gigantes, in Santiago del Teide. Hier können Sie ein gewaltiges Schauspiel der Natur - die Steilküste von Los Gigantes - bestaunen. In zahlreichen Restaurants wird exquisites und gesundes, inseltypisches Essen serviert. Für den krönenden Abschluss des Tages empfiehlt es sich die Playa de la Arena, in der Nähe von Los Gigantes, aufzusuchen, sich dort in den schwarzen Vulkansand zu setzen und den Sonnenuntergang zu beobachten. An diesem Ort ist das ein ganz besonders stimmungsvolles Erlebnis.

VIERTER TAG

Wir fahren in den Süden der Insel. Unsere Route beginnt an einem exotischen und belebten Strand. Es handelt sich um die Playa Bahía del Duque, in Adeje. Die Strecke führt an der Küste entlang, über die Meerespromenade, die Playa de las Américas mit Adeje verbindet. Hier werden Ihnen viele Spaziergänger begegnen, welche die angenehme Brise und den herrlichen Blick auf den Atlantik genießen. Eine leichte und angenehme Form sich sportlich zu betätigen. Am Strand angekommen, gönnen Sie sich ein erfrischendes Bad und



QUATRIÈME JOUR

Nous partons dans le sud de l'île. Nous commençons ce trajet en route pour une plage exotique et animée. C'est la plage de Bahía del Duque, à Adeje. Pour y arriver, nous longerons la côte par la promenade de bord de mer qui relie Playa de Las Américas à Adeje. Une voie très fréquentée où vous marchez accompagné à tout moment par la brise marine et sans perdre vue sur l'Atlantique. Idéal pour faire un peu d'exercice sans vous en rendre compte. Une fois sur la plage, prenez un bon bain rafraîchissant puis prélasssez-vous sous les rayons du soleil mais en prenant les précautions nécessaires. Après la plage, c'est le moment de déjeuner. Nous irons plus au sud-ouest, au village côtier de Los Gigantes, à Santiago del Teide. Un spectacle de la nature à ne pas perdre, dans la zone, sont les Falaises de Los Gigantes. Plusieurs restaurants vous proposent une cuisine typique délicieuse et saine. Pour couronner cette journée, nous vous recommandons de vous rendre à Playa de La Arena, tout près de Los Gigantes, et de vous asseoir sur son sable noir volcanique pour assister au coucher du soleil. C'est l'un des plus beaux que vous pourrez voir.





Adeje - Playa Fañabé

Avda. Litoral, s/n. Costa Adeje

(+34) 922 716 539

Oct. - Jun.: Mo. - Fr. 10.00 - 17.00Uhr.

Jul. - Sep.: Mo. - Fr. 10.00 - 16.00Uhr.

Adeje - Plaza del Duque

Ctro. Com. Plaza del Duque
Costa Adeje

(+34) 922 716 377

Oct. - Jun.: Mo. - Fr. 10.00 - 17.00Uhr.

Jul. - Sep.: Mo. - Fr. 10.00 - 16.00Uhr.

 **Adeje - Troya** Avda. Rafael Puig, 1. Costa Adeje

(+34) 922 750 633

Oct. - Jun.: Mo. - So. 10.00 - 17.00Uhr.


Jul. - Sep.: Mo. - So. 10.00 - 16.00Uhr.

Arico

C/ Benítez de Lugo, 1. Villa de Arico

(+34) 922 161 133

Mo. - Fr.: 09.00 - 14.30Uhr.

 **Arona**
Playa de las Américas

Plza. del "City Center". Avda.
Rafael Puig, 19. Arona


(+34) 922 797 668

Jul. - Sep.: Mo. - Fr. 09.00 - 20.30Uhr.

Sa. und So. 09.00 - 15.00Uhr.

Oct. - Jun.: Mo. - Fr. 09.00 - 21.00Uhr.

Sa. und So. 09.00 - 15.30Uhr.

 **Arona**
Playa de las Galletas


Paseo Marítimo Dionisio González
Delgado. Arona

(+34) 922 730 133

Jul. - Sep.: Mo. - Fr. 09.00 - 15.30Uhr.

Sa. 09.00 - 16.00Uhr.

Oct. - Jun.: Mo. - So. 09.00 - 16.00Uhr.

 **Arona - Playa de las**
Vistas Paseo las Vistas, s/n.

Los Cristianos. Arona

(+34) 922 787 011

Jul. - Sep.: Mo. - Fr. 09.00 - 20.30Uhr.

Sa. und So. 09.00 - 15.30Uhr.

Oct. - Jun.: Mo. - Fr. 09.00 - 21.00Uhr.

Sa. und So. 09.00 - 16.00Uhr.

Buenavista del Norte

Plaza de los Remedios s/n. Casa
Matula. Buenavista del Norte

(+34) 922 128 080

Jul. - Sep.: Mo. - Fr. 09.00 - 14.00Uhr.

Oct. - Jun.: Mo. - Fr. 09.00 - 15.00Uhr.

C.I.T. Candelaria - Caletillas

Plaza del CIT, s/n. Las Caletillas

(+34) 922 500 415

Mo. - Fr. 09.00 - 15.00Uhr.

C.I.T. Garachico

Avda. República de Venezuela, s/n.
Garachico

(+34) 922 133 461

Mo. - Fr. 10.00 - 14.00Uhr.

C.I.T. Güímar

Avda. Obispo Pérez Caceres, 18
Güímar

(+34) 922 511 590

Oct. - Jun.: Mo. - Fr. 09.00 - 15.00Uhr.

Jul. - Sep.: Mo. - Fr. 08.00 - 14.00Uhr.

C.I.T. Icod de los Vinos

C/ San Sebastián, 6

Icod de los Vinos

(+34) 922 812 123

Mo. - Fr. 09.00 - 13.00/15.00 - 19.00Uhr.

Sa. 10.00-13.00Uhr.

C.I.T. Nordeste

Ctra. Gral. Punta del Hidalgo
Frente al mirador San Mateo

(+34) 922 157 832

Mo. - Fr. 09.00 - 13.00/16.00 - 20.00Uhr.

C.I.T. Puerto de la Cruz

C/ Puerto Viejo, 13. Puerto de la Cruz

(+34) 922 370 243

Jul. - Sep.: Mo. - Fr. 09.00 - 14.00Uhr.

Oct. - Jun.: Mo. - Fr. 09.00 - 13.00Uhr.

16.30 - 19.00Uhr.

C.I.T. Santa Cruz de Tenerife

Avda. Anaga (Frente Plaza de
España). Santa Cruz de Tenerife

(+34) 922 248 461

Mo. - Fr. 09.00 - 16.00Uhr.

Sa. 09.00 - 13.00Uhr.

C.I.T. Sur

Avda. Rafael Puig, 17. Costa Adeje

(+34) 922 793 312

Mo. - Fr. 09.00 - 13.00Uhr.

 **Cabildo Aeropuerto**
Tenerife Norte

Aeropuerto Tenerife Norte Los
Rodeos. Los Rodeos, s/n.

(+34) 922 635 192

Mo. - Fr. 10.00 - 14.00/15.00 - 18.00Uhr.

Cabildo Aeropuerto
Tenerife Sur

Aeropuerto Tenerife Sur Reina
Sofía. Granadilla de Abona

(+34) 922 392 037

Oct. - Jun.: Mo. - Fr. 09.00 - 21.00Uhr.

Sa. und So. 09.00 - 17.00Uhr.

Jul. - Sep.: Mo. - Fr. 09.00 - 19.00Uhr.

Sa. und So. 09.00 - 17.00Uhr.

Mo. - So. > *Lun. à Dim.*
Mo. - Fr. > *Lun. à Ven.*
Sa. und So. > *Sam. et Dim.*
Mo. und Di. > *Lun. et Mar.*
Mit. - So. > *Mer. à Dim.*
Uhr. > *h. (Heure).*

Cabildo Puerto de la Cruz

La Casa de la Aduana
C/ Las Lonjas, s/n. Puerto de la Cruz

(+34) 922 386 000

Mo. - Fr. 09.00 - 20.00Uhr.
Sa. und So. 09.00 - 17.00Uhr.

Cabildo Santa Cruz

Plaza de España, s/n
Santa Cruz de Tenerife

(+34) 922 281 287

Oct. - Jun.: Mo. - Fr. 08.00 - 18.00Uhr.
Sa. 09.00 - 13.00Uhr.
Jul. - Sep.: Mo. - Fr. 08.00 - 17.00Uhr.
Sa. 09.00 - 12.00Uhr.

Candelaria

Avda. de la Constitución, 7
Candelaria

(+34) 922 032 230

Oct. - Jun.: Mo. - So. 09.00 - 17.00Uhr.
Jul. - Sep.: Mo. - So. 10.00 - 18.00Uhr.

Centro de Visitantes Cruz del Carmen

Ctra. Las Mercedes, Km. 6
San Cristóbal de La Laguna

(+34) 922 633 576

Oct. - Jun.: Mo. - So. 09.30 - 16.00Uhr.
Jul. - Sep.: Mo. - So. 09.30 - 15.00Uhr.

Centro de Visitantes Parque Rural de Teno

Finca los Pedregales. El Palmar
Buenavista del Norte

(+34) 922 128 032

Mo. und Di. 08.00 - 15.00Uhr.
Mit. - So. 10.00 - 16.00Uhr.

El Médano

Plza. de los Príncipes de España
Granadilla de Abona

(+34) 922 176 002

Oct. - Jun.: Mo. - Fr. 09.00 - 15.00Uhr.
Sa. 09.00 - 12.00Uhr.
Jul. - Sep.: Mo. - Fr. 09.00 - 14.00Uhr.
Sa. 09.00 - 12.00Uhr.

Información Turística de Santa Cruz de Tenerife

C/ Castillo esq. C/ Cruz Verde
Santa Cruz de Tenerife

(+34) 922 299 749

Mo - Sa. 10.00 - 18.00Uhr.
So. 10.00 - 14.00Uhr.

Intercambiador Santa Cruz de Tenerife

Área de llegada de Guaguas
Interurbanas del Intercambiador
de Santa Cruz de Tenerife

(+34) 922 299 749

Mo. - So. 09.00 - 17.00Uhr.
10:00 - 14:00Uhr.

La Laguna - Casa Alvarado-Bracamonte (Capitanes Generales)

C/ La Carrera, 7. Bajo
San Cristóbal de La Laguna

(+34) 922 631 194

Mo. - So. 09.00 - 17.00Uhr.

La Laguna - Punto de Información Aeropuerto Tenerife Norte

Aeropuerto de Tenerife Norte
Los Rodeos
San Cristóbal de La Laguna

(+34) 922 825 046

Mo. - So. 09.00 - 17.00Uhr.

La Orotava

C/ Calvario, 4. Villa de La Orotava

(+34) 922 323 041

Mo. - Fr. 08.30 - 18.00Uhr.
Sa. 09.00 - 12.00Uhr.

Los Realejos

Plaza de la Unión, s/n. Los Realejos

(+34) 922 346 181

Mo. - Fr. 08.30 - 15.00Uhr.

San Juan de la Rambla

Plza. de los Canarios, s/n
Ctra. TF-351
San Juan de la Rambla

(+34) 922 360 003 Ext. 3

Mo. - Fr. 09.00 - 14.00Uhr.

San Miguel de Abona

Oficina de turismo "El Caracol"
Avda. Galván Bello, s/n
Golf del Sur. San Miguel de Abona

(+34) 922 738 664

Mo. - Fr. 08.30 - 14.30Uhr.

Santiago del Teide

Avda. Marítima
Ctro. Com. Seguro de Sol. Local 34
Playa de la Arena. Puerto Santiago

(+34) 922 860 348

Juli. - Ago.: Mo. - Fr. 08.00 - 14.00Uhr.
Sep. - Jun.: Mo. - Fr. 08.00 - 14.30Uhr.

Tacoronte

Ctra. General Tacoronte-Tejina
(La Estación). Tacoronte

(+34) 922 570 015

Mo. - Fr. 09.00 - 13.00Uhr.

hola!

Infoturismo Tenerife
00 800 100 101 00
gratis

skype



>Tenerife
acoge

Plan de Dinamización de
Producto Turístico de Tenerife


TENERIFE

Financiado por:



Colabora:



Herausgeber / Édition

Turismo de Tenerife
Avda. La Constitución, 12
38005. Santa Cruz de Tenerife
Islas Canarias. España
Tel.: +34 902 321 331
Fax: +34 922 237 872

Redaktion der Texte / Rédaction des textes

Rebeca Paniagua
Magda Coromina

Gestaltung / Conception et mise en page

Teresa Bolaños

Fotos / Photographie

Banco de imágenes
de Turismo de Tenerife

Druck / Impression

Gráficas Tenerife, S.A.

Gesetzliches Depot / Dépôt Légal

TF-611/2011

Fragen Sie, was Sie wollen!

Wir möchten Ihnen helfen, Teneriffa zu genießen,
ohne etwas zu verpassen.



Tourismusbüro | Bureaux

Das Nächstgelegene finden
Sie in der Broschüre.

*Vous trouverez à l'intérieur
l'adresse de l'office de tourisme
le plus proche.*



In Ihrem
Hotel | Dans votre
Hôtel

Fragen Sie nach dem
Eventkalender an der Rezeption

*Demandez le calendrier des
événements à la réception*



Homepage | sur
internet

www.webtenerife.com
www.webtenerife.mobi



Handy | Sur votre téléphone
portable

Loaden Sie Ihren
Teneriffa-Reiseführer down

SMS*: Senden Sie eine mit "Tenerife"
an 600 124 488

Bluetooth: Tourismusbüros
oder auf: www.webtenerife.com

Téléchargez le guide de Tenerife

SMS*: Envoyez Tenerife au 600 124 488
Bluetooth: bureaux d'information
ou à travers: www.webtenerife.com

* Die Kosten für die Nachricht und den Ladevorgang
hängen von den Tarifen Ihres Mobilfunkanbieter ab.

* Le coût du SMS et du téléchargement dépendent
du tarif appliqué par votre opérateur de
téléphonie mobile.



hola!

Infoturismo Tenerife
00 800 100 101 00
gratis

skype

Mo. - Fr. von 09 bis 17 / L-V. de 09 à 17



TENERIFE®
disfruta de todo