

# Der Schlüssel zur regelmäßigen Auszeit

ERLEBNISSE FÜR UNSERE TAGESGÄSTE

MOVE &  
RELAX

## DAY SPA

### MOVE & RELAX DAY

Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine und direkter Seezugang

€ 49,00

### MOVE & RELAX DAY INKL. FRÜHSTÜCK IM AKTIVRESORT

Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine, direkter Seezugang und Frühstück im Aktivresort

€ 69,00

### MOVE & RELAX DAY INKL. TEILKÖRPERMASSAGE

Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine, direkter Seezugang und Teilkörpermassage

€ 89,00

### MOVE & RELAX DAY INKL. GANZKÖRPERMASSAGE

Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine, direkter Seezugang und Ganzkörpermassage

€ 119,00

### MOVE & RELAX DAY VERWÖHNTAG

Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine, direkter Seezugang, Ganzkörpermassage und Frühstück im Aktivresort

€ 139,00

### KUSCHELTAG FÜR ZWEI

Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine, direkter Seezugang, 2 Teilkörpermassagen und 2 Badetaschen mit Bademantel sowie Badetuch

€ 220,00

## EXTRALEISTUNG

### BADETASCHE MIT BADEMANTEL, BADETUCH UND FLIP FLOPS FÜR DIE DAUER DES AUFENTHALTS

€ 13,00

### TERMINVEREINBARUNG AN DER MOVE & RELAX REZEPTION:

T +43 5374 5331 – 105

E [moveandrelax@hotelwalchsee.at](mailto:moveandrelax@hotelwalchsee.at)

Für unsere Move & Relax Angebote bitten wir dich unbedingt um eine vorherige Reservierung. Bitte komme 5 Minuten vor deinem Termin in den Move & Relax Bereich. Solltest du deine gebuchten Termine nicht wahrnehmen können, bitten wir dich, uns spätestens 24 Stunden vorher Bescheid zu geben. Bei späteren Stornierungen müssen wir 100 % des Anwendungspreises in Rechnung stellen. Danke für dein Verständnis!



## MOVE & RELAX 10ER BLÖCKE UND KARTEN

### MOVE & RELAX GRUPPENTRAINING

€ 150,00

### MOVE & RELAX PERSONAL TRAINING

Move Bereiche und Personal Training - Individuelle Unterstützung zur effektiven Erreichung deiner Fitnessziele und zur Verbesserung der Technik

€ 890,00

### MOVE & RELAX DAY

Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine und direkter Seezugang

€ 380,00

### MOVE & RELAX SCHWIMMEN & SAUNA

Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad und Infrarotkabine

4 Stunden pro Tag  
zwischen 09.00 und 21.00 Uhr

€ 220,00

### MOVE & RELAX MONATSKARTE

Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine und direkter Seezugang

€ 160,00

### MOVE & RELAX JAHRESKARTE

Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine und direkter Seezugang

€ 1.600,00

## MOVE HIGHLIGHTS

### GRUPPENTRAINING

50 min

€ 18,00

### PERSONAL TRAINING

Individuelle Unterstützung zur effektiven Erreichung deiner Fitnessziele und zur Verbesserung der Technik

90 min

€ 110,00

### BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE INKL. BERATUNGSGESPRÄCH

Wertvolle Einblicke in Körperfettanteil, Muskelmasse und Hydratation, begleitet von einem persönlichen Beratungsgespräch

50 min

€ 59,00

### SPIROERGOMETRIE AM FAHRRAD INKL. BERATUNGSGESPRÄCH

Wertvolle Erkenntnisse über die Atemgase, maximale Sauerstoffaufnahme und körperliche Fitness, unterstützt durch ein persönliches Beratungsgespräch zur Optimierung deines Trainings

90 min

€ 159,00

### MOVE & RELAX GESUNDHEITSCHECK

Bioelektrische Impedanzanalyse, Spiroergometrie und Erstellung eines Trainingsplans

€ 199,00

### ICAROS® MOVE EXPERIENCE MIT PERSÖNLICHEM COACH

Effektives VR-Training zur Stärkung von Rumpf und Balance für deine Rückengesundheit

20 min | 3er Block |  
6er Block

€ 29,00 | € 79,00 |  
€ 149,00

**BLACKROLL®**

Offizieller Partner von Blackroll® und Testingzentrum für innovative Schlafprodukte, Faszienrollen, Kompressionstherapien und Massagepistolen – alles in unserem Shop erhältlich.