

Balance your life.

DEIN MOVE & RELAX PROGRAMM

PLETZER
RESORTS



MOVE &
RELAX



MOVE & RELAX

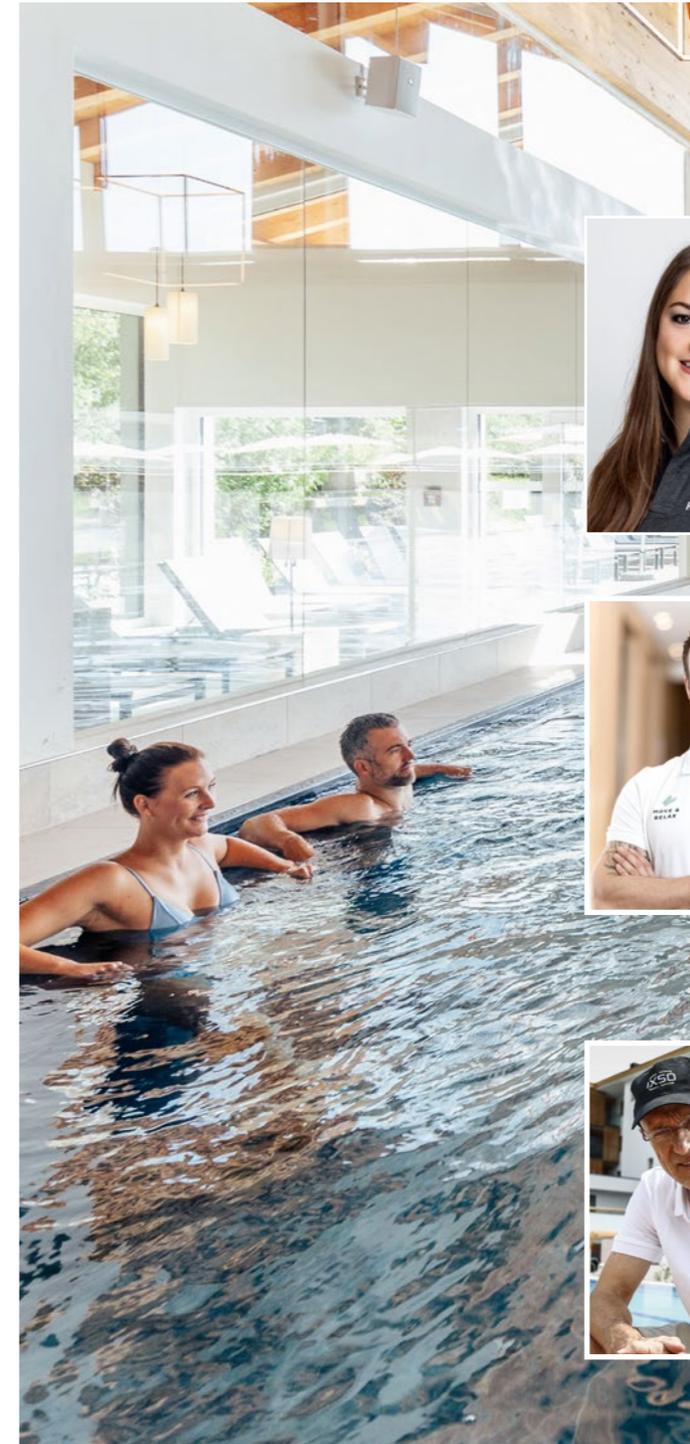
Hinter Move & Relax verbirgt sich eine innovative Philosophie, die Erkenntnisse aus dem Leistungssport nutzt und alltags-tauglich macht – für mehr Energie und eine bessere Balance, ein gutes Körpergefühl sowie ein gesünderes, längeres Leben. Das harmonische Wechselspiel zwischen aktiver Bewegung und maßgeschneiderter Regeneration – ergänzt durch vitale Ernährung – bildet die Grundphilosophie in allen Pletzer Resorts.

MOVE – DIE BEWEGUNG

Im Move Bereich des Aktivresorts Das Walchsee erlebst du Bewegung in allen Facetten. Bestens beraten und begleitet wirst du von unserem professionellen Team, das perfekt auf deine Bedürfnisse und deine persönlichen Fitnessziele eingeht.

RELAX – DIE REGENERATION

Für ein nachhaltiges Wohlbefinden benötigen Körper und Geist auch ausreichend Regeneration. Gönn dir also hin und wieder deine kleinen Ruheinseln und Verschnaufpausen, um dich zu entspannen und neue Energie zu tanken. Willkommen in unserem großzügigen Relax Bereich mit Indoor- und Outdoor-Pool, Massagen, Saunen, Infrarotkabine und mehr!



WIR LIEBEN ES, MENSCHEN IN BEWEGUNG ZU BRINGEN.

In allen Betrieben der Pletzer Resorts wollen wir mit den Gästen gemeinsam die passende Balance zwischen Bewegung und Erholung finden – durch modernste Infrastruktur, das Verständnis für unterschiedlichste Ansprüche und durch unsere bestens ausgebildeten Experten.



SABRINA KRIEGER

RELAX LEITERIN

Mein persönliches Ziel ist es, ein individuelles und auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasstes Wohlfühlpaket zu schnüren und somit die notwendige Regenerationsphase positiv zu unterstützen. Kosmetik und Massage ist für mich mehr als nur Wellness! Durch unsere unterschiedlichen Massagetechniken tankst du neue Lebensenergie und das umfangreiche Kosmetikangebot unterstützt deine persönliche Ausdruckskraft und Lebensfreude.



PATRICK KOLLER

MOVE LEITER, OLYMPIATEILNEHMER UND SPORTWISSENSCHAFTLER

Wir leben in einer leistungsbezogenen Gesellschaft, in der von jedem Einzelnen ein höchstes Maß an physischer und psychischer Energie gefordert wird. In der Berufswelt wie auch in der Sportwelt werden Körper und Geist stark beansprucht – Grenzen werden dabei oft überschritten. Die Wenigsten von uns verstehen es, den Belastungsumfang und die Intensität beider Bereiche richtig zu dosieren sowie die individuelle Regeneration effektiv zu setzen, um damit das persönliche Wohlbefinden in Balance zu bringen.



TONI INNAUER

MOVE & RELAX INITIATOR UND EHEMALIGER SKISPRUNG-OLYMPIASIEGER

Im Das Walchsee wollen wir mit den Gästen gemeinsam die passende Balance zwischen Bewegung und Erholung finden – unterstützt durch unsere innovative Ausstattung, unser Feingefühl für individuelle Bedürfnisse und das Fachwissen unseres hervorragend geschulten Teams. Das Resort direkt am Walchsee sowie mitten in beeindruckender Natur bietet unzählige Anreize sich zu bewegen und zu entspannen, Eindrücke sowie Erlebnisse zu sammeln, wichtige Lernerfahrungen für sich oder in der Gruppe zu machen - und mit nach Hause zu nehmen.



RELAX BEREICHE*

- ↳ Indoor- und Outdoor-Pool
- ↳ Finnische Sauna
- ↳ Biosauna
- ↳ Dampfbad
- ↳ Infrarotkabine
- ↳ Ruhezone und Sonnenterrasse
- ↳ Direkter Seeeingang mit privater Steganlage und Liegebereich
- ↳ Kosmetikanwendungen
- ↳ Massagen
- ↳ Packungen und Wohlfühlpakete
- ↳ Kräuterwickel-Kur

Kosmetikanwendungen

FÜR DEIN WOHLBEFINDEN

GESICHTSANWENDUNGEN

REVIDERM Seit 1986 widmet sich **REVIDERM** der Gesund- und Jungerhaltung der Haut. Das Beste aus innovativem Kosmetikwissen und medizinischen Erkenntnissen, vereint zu Pflegeprodukten mit höchster Wirksamkeit. Hautidentische Wirkstoffe, die den Prozessen und Bausteinen der Haut nachempfunden sind, führen zu höchster Verträglichkeit und bestmöglich sichtbaren Ergebnissen. Unsere Gesichtsanwendungen werden mit intelligenten Wirkstoffkombinationen individuell und mit Blick auf deine Hautbedürfnisse eingesetzt.

REVIDERM BASE | 25 min

Unsere kleine, aber feine Anwendung garantiert optimale Pflege und Entspannung in nur kurzer Zeit.

REVIDERM ANTI-AGING | 50 min | 80 min

Gezielte Anwendung abgestimmt auf deine Hautbedürfnisse gegen die sichtbaren Zeichen der Hautalterung. Die Hydrolage dient zur intensiven Wirkstoffeinschleusung in die Haut. Feuchtigkeitsdepots werden aufgefüllt und es kommt zu einem „restrukturierenden Biolifting“.

REVIDERM COLLAGEN AUGENANWENDUNG | 25 min

Speziell für die empfindliche, trockene und anspruchsvolle Augenpartie: Das hochkonzentrierte Wirkstoffkonzentrat in Kombination mit den Collagenpads sorgt für einen strahlenden Blick mit Soforteffekt.

REVIDERM FRUCHTSÄUREANWENDUNG | 50 min | 80 min

Zellaktivierende Tiefenreinigung zur sanften Entfernung von Hautschüppchen mittels Fruchtsäure: Der Erneuerungsprozess der Haut wird aktiviert, die Wirkstoffaufnahme verbessert und die Haut bekommt einen natürlichen Frischekick – eine ideale Anwendung bei Fältchen, Vernarbungen, Pigmentstörungen sowie unreiner Haut.

REVIDERM FACE INTENSE | 50 min | 80 min

REVIDERM nutzt innovative Wirkstoffkomplexe um die natürlichen Regenerationsmechanismen anzuregen. Die hauteigene Kollagenproduktion wird stimuliert, Falten korrigiert und die Zellen aufnahmefähiger gemacht.

GESICHTSMASSAGE | 25 min

Inklusive hochkonzentrierter Wirkstoffampulle

DIE RICHTIGE NACHVERSORGUNG UND HEIMPFLEGE NACH THERMOKOSMETISCHEN ANWENDUNGEN SIND AUSSCHLAGGEBEND FÜR DEN ERFOLG.

HIER GEHT'S ZU DEN PREISEN:



*Egal ob Gast in unserem Aktivresort oder unserer Dependance Lakeside – du kannst alle unsere Relax Angebote nutzen.



KOSMETIKANWENDUNGEN, MANIKÜRE UND PEDIKÜRE

HAND- UND FUSSPFLEGE

Maniküre
Pediküre
Podologische Pediküre
Kleiner Nagelservice mit Shellack
Lack für zuhause
Shellack
Shellack entfernen inkl. Pflege

OHRKERZENANWENDUNG INKL. KLEINER GESICHTSMASSAGE | 25 min

Lasse den Stress hinter dir: Durch den „Kamin-Effekt“ der Ohrkerzen lösen sich Verklebungen im Nasen-Ohren-Bereich. Speziell zu empfehlen bei Kopfschmerzen und Erkältung.

AUGEN (buchbar während einer Gesichtsanwendung)

Wimpern färben
Augenbrauen färben
Augenbrauenkorrektur
Wimpern und Augenbrauen färben

WIMPERNLIFTING INKL. FÄRBEN

AUGENBRAUENLIFTING INKL. FÄRBEN

Beim Wimpernlifting werden die Wimpern permanent in Schwung gebracht. Dank einer bestimmten Technik wirken sie dadurch viel kräftiger sowie voluminöser und sorgen für einen perfekten Augenaufschlag.

SANFTE HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS

Beine bis Knie
Beine komplett
Achseln
Bikinizone
Rücken oder Brust
Gesicht ganz
Oberlippe / Kinn

HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



Massagen

FÜR DEINE INDIVIDUELLE ENTSPANNUNG

MASSAGEN

KLASSISCHE MASSAGE | 25 min | 50 min | 75 min

Die klassische Massage dient der Entspannung, Lockerung und Dehnung des Muskelgewebes sowie zur zusätzlichen Kräftigung der Muskulatur. Sie wirkt wie eine passive Bewegungstherapie. Gleichzeitig wird die Durchblutung des Gewebes und der Haut stimuliert, was sich positiv auf deinen Kreislauf und dein Wohlbefinden auswirkt.

SPORTMASSAGE | 25 min | 50 min | 75 min

Deine Muskulatur und dein Bindegewebe werden mit einer intensiven, druckvollen Massagetechnik gelockert. Die Durchblutung des Körpers wird angeregt und deine muskuläre Regeneration wird optimiert. Diese Anwendung empfehlen wir revitalisierend nach einer Bewegungseinheit, um anschließend wieder fit und vital zu sein.

SPORTMASSAGE MIT MASSAGEPISTOLE | 25 min

Durch schnelles, rhythmisches Klopfen an der Muskulatur wird diese gelockert und durchblutet. Verspannungen werden temporär gelöst und der Stoffwechsel innerhalb der Muskelfasern angeregt.

GESICHTS-, KOPF- UND NACKENMASSAGE | 25 min

Eine schöne Gesichts-, Nacken- und Kopfmassage kann wahre Wunder wirken. Schon nach kurzer Zeit gleitest du in eine absolute Entspannungsphase, Blockaden werden gelöst und Kopfschmerzen gelindert. Einfach abschalten und genießen.

HOT STONE MASSAGE | 25 min | 75 min

Eine Kombination aus wohltuender Massage mit erwärmten Lavasteinen und hochwertigem Öl für eine tiefgehende Wirkung: Durch die Wärme der Basaltsteine wird die Tiefenmuskulatur gelockert und Verspannungen sowie Blockaden gelöst, damit Körper und Geist wieder in Einklang kommen.

HONIGRÜCKENMASSAGE | 25 min

Die spezielle Zupfmassage wird mit reinem Naturhonig durchgeführt. Der Stoffwechsel wird angeregt, Schlackenstoffe lösen sich aus dem Gewebe und die Muskulatur wird gelockert. Der Honig wirkt feuchtigkeitsspendend, entzündungshemmend und regt die Durchblutung an.

MASSAGEN

AROMA-RELAX-MASSAGE | 25 min | 50 min | 75 min

Diese Wellnessmassage dient zur Entspannung von Körper und Geist: Sanfte, langsame und gleichmäßige Berührungen mit Aromaölen deiner Wahl versetzen deinen Körper in einen harmonischen Zustand.

FIT-KOMBIMASSAGE | 50 min | 75 min

Eine perfekte Kombination aus klassischer Teilkörper- und Fußmassage. Es werden Regenerationsimpulse durch die Fußmassage gesetzt, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Verspannungen zu lösen. Die klassische Teilkörpermassage dient der Entspannung, Lockerung und Dehnung des Muskelgewebes sowie zur zusätzlichen Kräftigung der Muskulatur.

WELLNESSPAUSE | 50 min

Eine wohltuende Anwendung für deinen ganzen Körper. Genieße nach einem Ganzkörperpeeling eine pflegende Feuchtigkeitspackung, die mit sanften Massagegriffen in die Haut eingearbeitet wird.



HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



Wohlfühlangebote

FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE

MASSAGEN

BÜRSTEN AROMAÖLMASSAGE | 50 min

Im ganzen Körper breitet sich ein wohliges Kribbeln aus. Durch den Peeling-Effekt der Bürsten kommt es zu einer intensiven Durchblutung und Wirkstoffaufnahme der Aromaöle für eine zarte, strahlende Haut (inkl. Massagebürste für zuhause).

VIBRATIONSMASSAGE | 25 min

Festigt aktiv das Gewebe: Durch die Vibration werden der Stoffwechsel und die Durchblutung angeregt. Verklebungen und Verspannungen lösen sich.

DETOX MASSAGE | 25 min | 50 min

Durch sanftes Ausstreichen der Haut und fließende Bewegungen werden die Lymphgefäße aktiviert und der Stoffwechsel angeregt. Eine Überbeanspruchung der Muskulatur wird mit dieser Anwendung verringert und deine individuelle Regenerationsfähigkeit wird verbessert. Die Massage wirkt regenerierend, entschlackend und stärkend für das Immunsystem.

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE | 25 min | 50 min | 75 min

Mit Kräutern gefüllte Leinensäckchen werden in kreisenden und sanft klopfenden Bewegungen über die verspannten Muskeln geführt. Durch das Zusammenspiel von Wärme, Massage und Aromen werden Verspannungen gelöst sowie der Stoffwechsel angeregt. Das Immunsystem und der Kreislauf werden dadurch gestärkt, Gelenksprobleme und rheumatische Beschwerden gelindert.

FUSSMASSAGE | 25 min | 50 min

Der Körper ist eine fein aufeinander abgestimmte und zusammenarbeitende Einheit. Durch druckvolles Aktivieren der Reflexbahnen mittels einer speziellen Massagetechnik werden alle Organe und Muskeln deines Körpers aktiviert. Die einzelnen Reflexzonen deiner Fußsohlen sind bestimmten Organen und Geweben zugeordnet. Dein Wohlbefinden wird durch diese Druckpunktmassage gesteigert und sie aktiviert zugleich deine Selbstheilungskräfte.

MASSAGEN UND KOSMETIKANWENDUNGEN

BABY- UND KINDERMASSAGE | 20 min

Tiefenentspannung auch für unsere Kleinsten

KINDER MANIKÜRE ODER PEDIKÜRE | 20 min

Nägel feilen, Nagelhaut schneiden, lackieren

GESICHTSANWENDUNG FÜR KIDS UND TEENS | 25 min

Eine sanfte Gesichtsanwendung verwöhnt die zarte Kinderhaut.



HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



Emotion Spa

FÜR DEIN GLÜCKSGEFÜHL

Damit du dich bei deinen Anwendungen rundum wohlfühlen kannst, werden alle Treatments auf unserer Emotion Spa Liege durchgeführt. Du kannst auf einer 37° C warmen Matratze, welche mit verschiedenen Farben beleuchtet wird, dein Entspannungserlebnis genießen. Die Körperpackungen entfalten unter warmem Wasserdampf die bestmögliche und effektivste Wirkung für dein ganzheitliches Wohlbefinden.



EMOTION SPA

ALGENPACKUNG | 25 min

Unsere Algenpackung regeneriert, entschlackt und entsäuert den gesamten Körper. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, Wasseransammlungen und Fettpölsterchen abgebaut sowie der Körper mit intensiver Feuchtigkeit versorgt.

MOORPACKUNG | 25 min

Unsere Natur-Moorpackung hat eine durchblutungsfördernde und stoffwechsellanregende Wirkung, was wiederum zu einer Steigerung der Zellaktivität sowie zu einer Stärkung des Immunsystems führt. Durch die entzündungshemmende Wirkung ist dies die perfekte Anwendung bei Muskelverspannungen und -verhärtungen nach einer aktiven Bewegung.

KÖRPERPEELING | 25 min

Das pflegende, natürliche Peeling löst sanft abgestorbene Hautzellen. Die Zellerneuerung sowie die Durchblutung werden aktiviert und sorgen für ein samtiges Hautgefühl.

FEUCHTIGKEITSPACKUNG | 25 min

Die intensiv nährenden Packung mit natürlichen Pflanzenölen sorgt für ein Plus an Pflege und der Duft reiner ätherischer Öle vollendet das Pfleegerlebnis für trockene Haut.

KÖRPERPEELING UND KÖRPERPACKUNG | 50 min

Die perfekte Kombination für anspruchsvolle Haut: Sanfte Körperpeelings entfernen trockene und abgestorbene Hautschüppchen. Deine Haut ist somit bestens vorbereitet für eine intensive Wirkstoffaufnahme der Körperpackung deiner Wahl.

HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



Wohlfühlpakete

FÜR DEINE REVITALISIERENDE ERHOLUNG

WOHLFÜHLPAKETE

VON KOPF BIS FUSS

- ✔ REVIDERM Face Intense
- ✔ Körperpeeling
- ✔ Klassische Massage
- ✔ Pediküre

ZEIT FÜR MICH

- ✔ Wellnesspause
- ✔ Aroma-Relax-Massage
- ✔ Fußmassage

RÜCKENWOHL

- ✔ Moorpackung
- ✔ Fit-Kombimassage
- ✔ Klassische Massage

TIEFENENTSPANNUNG

- ✔ REVIDERM Base
- ✔ Bürstenmassage
- ✔ Ohrkerzenanwendung

AUSZEIT

- ✔ Klassische Massage
- ✔ Fußmassage
- ✔ REVIDERM Base
- ✔ Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage
- ✔ Körperpeeling

HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



Kräuterwickel-Kur

FÜR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL

KRÄUTERWICKEL-KUR

Erlebe die Kraft der Kräuter: Diese Spezialanwendung in Kombination mit unserer abgestimmten Reduktionskost sorgt für eine Gewichtsreduktion und ein glatteres sowie strafferes Hautbild. Die ideale Kur, um dein Wohlbefinden zu stärken und deine Gesundheit zu fördern.

SPEZIELLE WICKELTECHNIK IN KOMBINATION MIT ENTSCHLACKENDEN KRÄUTERN

Durch die Kompression der Wickel kommt es zu einer Steigerung der Körpertemperatur, die Fettverbrennung wird angeregt und der Körper scheidet durch die erhöhte Schweißproduktion Schlackenstoffe aus. So werden Wassereinlagerungen ausgeschieden und der Umfang am ganzen Körper sichtbar reduziert. Der hervorgerufene Okklusionseffekt verbessert die Wirkstoffaufnahme unserer selbst angesetzten Kräuteröle.

- ✔ Spezielle Wickeltechnik in Lymphflussrichtung
- ✔ Entgiftend
- ✔ Regt den Stoffwechsel an
- ✔ Reduziert den Körperrumfang
- ✔ Stärkt das Immunsystem
- ✔ Fördert die Durchblutung
- ✔ Vermindert Cellulite
- ✔ Lockert die Muskulatur
- ✔ Entschlackend – löst Wasseransammlungen

KRÄUTERWICKEL-KUR

KRÄUTERWICKEL-KUR PAUSCHALE

Die perfekte Kur zum Entschlacken, Entgiften und um das Gewebe am ganzen Körper zu straffen. Eine spezielle Wickeltechnik um deine gewünschten Zonen messbar zu behandeln und Cellulite, Fettpölsterchen sowie Wasseransammlungen zu reduzieren.

✔ 5 x Wickel (inkl. Sauna)

- Saunagang zum Aufwärmen
- Wickel
- Saunagang mit Wickel
- Kalter Guss

✔ 5 x Vibrationsmassage

✔ Täglich eine Kanne Entschlackungstee

✔ Übernachtungen mit abgestimmter Reduktionskost zum Frühstück und Abendessen (nicht im Wickelpreis enthalten)



HIER GEHT'S ZU DEN PREISEN:



Unser Move Programm

FÜR MEHR ENERGIE

Wir bieten dir zu verschiedenen Zeiten und Terminen eine große Vielfalt von Move Programmen an. Die Trainings sind saisonabhängig und nur mit rechtzeitiger Anmeldung möglich. Die Gruppentrainings beeinflussen den Lebensstil nachhaltig und sind kostenlos für unsere Hotelgäste. Tägliches, individuelles Training nach Terminvereinbarung.



MOVE & RELAX 10ER BLÖCKE*: WÄHLE DEN FÜR DICH PASSENDEN

-  **MOVE & RELAX GRUPPENTRAINING**
Teilnahme an allen Gruppentrainings
-  **MOVE & RELAX PERSONAL TRAINING**
Move Bereiche und Personal Training – individuelle Unterstützung zur effektiven Erreichung deiner Fitnessziele und zur Verbesserung der Technik
-  **MOVE & RELAX DAY**
Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine und direkter Seezugang
-  **MOVE & RELAX SCHWIMMEN & SAUNA**
Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad und Infrarotkabine
-  **MOVE & RELAX MONATSKARTE**
Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine und direkter Seezugang
-  **MOVE & RELAX JAHRESKARTE**
Move Bereiche, Gruppentrainings, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine und direkter Seezugang

HIER GEHT'S ZU DEN PREISEN:



*Angebot für externe Gäste
Bitte informiere dich an der Rezeption über die Öffnungszeiten von Saunen und Pool.

JETZT ZUM GRUPPEN-
TRAINING ANMELDEN:



MOVE GRUPPENTRAININGS

LASER-BIATHLON Spannung und Herausforderung des Biathlonsports mit modernsten, sicheren Lasergewehren selbst erfahren

YOGA Yoga Basics erlernen oder die eigenen Yoga Skills festigen

GEFÜHRTE WANDERUNG FÜR HOTELGÄSTE Wanderungen im Kaiserwinkl

E-BIKE EINFÜHRUNG Kostenlose E-Bike Beratung mit anschließender Runde in Walchsee

GEFÜHRTE E-BIKE TOUR E-Bike Tour bei uns im wunderschönen Kaiserwinkl (kostenpflichtig)

NORDIC WALKING Geführte Runde in Walchsee

STARKER RUMPF Gezieltes Muskeltraining für mehr Stabilität im Rumpf

BIKE & HIKE Geführte E-Bike Tour mit anschließender Wanderung in herrlicher Natur (kostenpflichtig)

AKTIV PILATES Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur

TRX-TRAINING Schlingentraining mit eigenem Körpergewicht für alle Muskelgruppen

MOBILITÄT & BEWEGLICHKEIT Training mit Fokus auf Mobilisierung und Stabilität

“12 TIROLER“ Übungen aus der Tierwelt für mehr Beweglichkeit und Kraft

FUNKTIONELLES TRAINING Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln, Priorität liegt auf den großen Muskelgruppen

AQUA-FITNESS Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser

EISBADEN IM WALCHSEE Eisbaden ist eine erfrischende Erfahrung, die Körper und Geist auf eine einzigartige Weise regeneriert

ORT

Outdoor

Move Bereich

Outdoor

Outdoor

Outdoor

Outdoor

Move Bereich

Outdoor

Move Bereich

Move Bereich

Move Bereich

Outdoor / Move Bereich

Move Bereich

Pool

Outdoor

Move.



MOVE BEREICHE*

- ↳ Moderne Fitnessbereiche
- ↳ Cardio- und Krafttrainingsgeräte
- ↳ Queenax, TRX Sling Trainer etc.
- ↳ Bewegungsräume
- ↳ Diagnostikraum

MOVE PROGRAMM

SPIROERGOMETRIE AM FAHRRAD INKL. BERATUNGSGESPRÄCH | 90 min

Bei der Spiroergometrie handelt es sich um einen Ausbelastungstest am Fahrradergometer. Deine Atmung wird während der Belastung gemessen und die Leistung wird mittels Herzfrequenz aufgezeichnet. Die Spiroergometrie gilt als Leistungscheck und gibt dir eine detaillierte Auskunft über dein aktuelles Fitnesslevel. Deine Daten werden mit unseren Sportwissenschaftlern analysiert und im anschließenden Beratungsgespräch besprochen. Dabei erarbeitet ihr deine persönliche Trainingsempfehlung.

BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE INKL. BERATUNGSGESPRÄCH | 50 min

Mittels dieser Analyse erhältst du eine genaue Auskunft über deine derzeitige Körperzusammensetzung. Dein Anteil an Körperwasser, Muskulatur sowie Körperfett wird bestimmt und im Anschluss wird dein Stoffwechsel mittels einer individuellen Ernährungs- und Trainingsempfehlung von unseren Sportwissenschaftlern optimiert. Bewegung, Erholung und Ernährung sind die drei wichtigsten Säulen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

PERSONAL TRAINING | 90 min

Unsere Coaches ermitteln deinen derzeitigen körperlichen Zustand und erarbeiten basierend darauf deinen persönlichen Trainingsplan. Gemeinsam werden individuelle Übungen zusammengestellt, die du einfach zu Hause durchführen kannst. Im Fokus stehen gesunde Gelenke, ein stabiler und starker Rumpf, eine bewegliche Wirbelsäule sowie kräftige Beine und Arme. Freue dich darauf, in unserem modern ausgestatteten Move Bereich neue Übungen zu erlernen und diese mit in deinen Alltag zu integrieren.

MOVE & RELAX GESUNDHEITSCHECK

Setze den ersten Schritt für deine gesunde Zukunft: Deine Körperzusammensetzung wird bestimmt und die Belastbarkeit deines Organismus ermittelt. Deine individuellen, physiologischen Parameter geben dir einen detaillierten Einblick in deine Leistungsfähigkeit. Gemeinsam mit deinem Sportwissenschaftler analysierst du die Daten und erstellst eine bestens umsetzbare Planung. Dein Coach begleitet dich während deines Aufenthaltes und assistiert dir mit seinem Know-how bei jeglicher sportlicher Betätigung.

- ↳ 1 Bioelektrische Impedanzanalyse
- ↳ 1 Spiroergometrie am Fahrradergometer
- ↳ 1 Beratungsgespräch mit Erstellung eines individuellen Trainingsplans

ICAROS® MOVE EXPERIENCE MIT PERSÖNLICHEM COACH

Therapie und Training kombiniert mit motivierenden Spielerlebnissen: Erlebe eine neue Dimension der Therapie. ICAROS Health ermöglicht dir effektives und motivierendes Training in der Ortho- und Neurorehabilitation und bietet gezieltes Rumpf- sowie Balancetraining für einen gesunden Rücken. So gestaltest du dein Training effektiv, messbar und maximal motivierend.

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

*Egal ob Gast in unserem Aktivresort oder unserer Dependance Lakeside – du kannst alle unsere Move Angebote nutzen.

HIER GEHT'S ZU DEN PREISEN:



Erlebnisse für unsere Tagesgäste

DER SCHLÜSSEL ZUR REGELMÄSSIGEN AUSZEIT**

DAY SPA

MOVE & RELAX DAY

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

MOVE & RELAX DAY INKL. FRÜHSTÜCK IM AKTIVRESORT

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

MOVE & RELAX DAY INKL. TEILKÖRPERMASSAGE

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

MOVE & RELAX DAY INKL. GANZKÖRPERMASSAGE

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

MOVE & RELAX DAY VERWÖHNTAG

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

KUSCHELTAG FÜR ZWEI

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

EXTRALEISTUNGEN

Badetasche mit Bademantel, Badetuch und Flip Flops*** für die Dauer des Aufenthalts

* Liegenreservierung nicht möglich

** Eintritt für Tagesgäste nur mit vorheriger Terminreservierung, auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

*** Dürfen mitgenommen werden

HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



TERMINVEREINBARUNG

AN DER MOVE & RELAX REZEPTION:

T +43 5374 5331 – 105

E 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

WIE UNTERSCHIEDET SICH DER MOVE & RELAX BEREICH VON ANDEREN FITNESS & WELLNESS ZENTREN?

Im Move & Relax Bereich findet der Gast die Möglichkeiten seinen Lebensstil positiv zu beeinflussen. Hauptaugenmerk liegt bei der Betreuung des Gastes unter der Assistenz des Move & Relax Teams.

WAS WOLLEN WIR MIT MOVE & RELAX ERREICHEN?

Wir wollen erreichen, dass der Gast ein positives Erlebnis während seines Aufenthaltes erfährt und die Möglichkeit wahrnimmt, seine Gesundheit und seinen Lebensstil nachhaltig zu optimieren.

WAS SIND DIE 3 SÄULEN VON MOVE & RELAX?

Bewegung, Regeneration und Ernährung

WAS IST REGENERATION UND WARUM IST SIE SO WICHTIG?

Aktive Bewegung, therapeutische und wohltuende Anwendungen, frische Luft und Natur, gesundes Essen und ausreichende Ruhephasen bzw. guter Schlaf sind Bausteine der Regeneration. Ohne ausreichende Regeneration ist eine Leistung im Beruf, im Alltag und im Sport nicht möglich.



DAS WALCHSEE AKTIVRESORT

Johannesstraße 1
6344 Walchsee in Tirol / Austria
T +43 5374 5331
E info@hotelwalchsee.at
www.daswalchsee.at