

Ein Hotel in Bewegung

MOVE & RELAX PROGRAMM



MOVE &
RELAX

Move & Relax ist ein innovatives Konzept, das neueste Erkenntnisse aus dem Leistungssport in den Alltag übersetzt. Ein ausgewogenes Wechselspiel aus Bewegung und Regeneration – individuell, nachhaltig, für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Entwickelt in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck.

MOVE – DIE BEWEGUNG

Im Move Bereich im Das Walchsee Sportresort erleben Sie Bewegung in allen Facetten. Bestens begleitet und angeleitet werden Sie vom sportwissenschaftlichen Team, das perfekt auf Ihre Bedürfnisse und Ihren persönlichen Lebensstil eingeht.

RELAX – DIE REGENERATION

Ohne Regeneration keine Leistung. Gönnen Sie sich also hin und wieder Ihre kleinen Ruheinseln und Verschnaufpausen, um ganz bewusst das Nichtstun zu genießen. Willkommen in unserem großzügigen Relax Bereich mit Saunen, Infrarotkabinen, Massagen, Pool und mehr!

ÖFFNUNGSZEITEN:

INDOOR-POOL TÄGLICH 07.00 – 21.00 UHR

OUTDOOR-POOL TÄGLICH 08.00 – 20.00 UHR

SAUNA TÄGLICH 14.00 – 21.00 UHR

MOVE BEREICH TÄGLICH 07.00 – 21.00 UHR

Wir stellen uns vor

UNSER MOVE & RELAX TEAM

Sie möchten aktiver und bewusster leben, wissen aber nicht, wie? Unser Move & Relax Expertenteam unterstützt Sie dabei! Auf der Grundlage Ihrer Körper- und Leistungsdaten und in Abstimmung mit Ihrem persönlichen Ziel erhalten Sie Ihren Bewegungsplan. Die Übungen sind so konzipiert, dass Sie sie auch zuhause ganz leicht in Ihrem Alltag beibehalten können. Das ist es, was unser Move & Relax Programm – entstanden in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck – so besonders macht.



SABRINA KRIEGER

Move & Relax bedeutet für mich, eine Symbiose aus Bewegung, Regeneration und Ernährung. 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 tanken Sie neue Lebensenergie und das umfangreiche Kosmetikangebot unterstützt Ihre persönliche Ausdruckskraft und Lebensfreude.



PATRICK KOLLER

Wir leben in einer leistungsbezogenen Gesellschaft, wo 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 gefordert – Grenzen werden dabei oft überschritten. Die Wenigsten von uns verstehen es, den Belastungsumfang und die Intensität beider Bereiche richtig zu dosieren, die individuelle Regeneration richtig zu setzen um damit das persönliche Wohlbefinden in Balance zu bringen.



TONI INNAUER

Im Das Walchsee Sportresort 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. Das Resort direkt am See und mitten in beeindruckender Natur bietet unzählige Anreize sich zu bewegen und zu entspannen, Eindrücke und Erlebnisse zu sammeln und wichtige Lernerfahrungen für sich oder in der Gruppe zu machen – und mit nach Hause zu nehmen.



Kosmetik-Behandlungen



BEAUTY TIPP!

Aquabrasion, Ultraschall oder Hochfrequenz zur Intensivierung Ihrer Gesichtsbildung.
Wir beraten Sie gerne!

AQUABRASION € 10,-

ULTRASCHALL € 10,-

HOCHFREQUENZ € 10,-

Wir haben uns bewusst für die Marke Reviderm entschieden. 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 bestmöglichen sichtbaren Ergebnissen.

Intelligente Wirkstoffkombinationen werden bei unseren Gesichtsbehandlungen individuell auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt und eingesetzt.



KOSMETIKBEHANDLUNGEN

	DAUER	PREIS
REVIDERM COLLAGEN AUGENBEHANDLUNG Speziell für die empfindliche, trockene und anspruchsvolle Augenpartie. Das hochkonzentrierte Wirkstoffkonzentrat in Kombination mit den Collagen-Pads sorgen für einen strahlenden Blick mit Soforteffekt.	25 min	€ 43,-
REVIDERM BASE Für intensive Wirkung und Entspannung in kurzer Zeit.	25 min	€ 43,-
REVIDERM INTENSE REVIDERM nutzt innovative Wirkstoff-Komplexe um die natürlichen Regenerationsmechanismen anzuregen. Die hauteigene Kollagenproduktion wird stimuliert, Falten korrigiert und die Zellen aufnahmefähiger gemacht.	50 min 80 min	€ 79,- € 109,-
REVIDERM ANTI AGING Gezielte Behandlung abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse gegen die sichtbaren Zeichen der Hautalterung. Die HYDROLAGE dient zur intensiven Wirkstoffeinschleusung in die Haut. Feuchtigkeitsdepots werden aufgefüllt – es kommt zu einem „Restrukturierenden Bio-Lifting“.	50 min 80 min	€ 89,- € 119,-
REVIDERM FRUCHTSÄUREBEHANDLUNG Zellaktivierende Tiefenreinigung zur sanften Entfernung von Hautschüppchen mittels Fruchtsäure. Der Erneuerungsprozess der Haut wird aktiviert, die Wirkstoff-Aufnahme verbessert und die Haut bekommt einen natürlichen Frischekick. Die ideale Behandlung bei Fältchen, Vernarbungen, Pigmentstörungen und unreiner Haut.	50 min 80 min	€ 84,- € 114,-
GESICHTSMASSAGE Inklusiver hochkonzentrierter Wirkstoffampulle.	25 min	€ 41,-

DIE RICHTIGE NACHVERSORGUNG UND HEIMPFLERGE NACH THERMOKOSMETISCHEN BEHANDLUNGEN SIND AUSSCHLAGGEBEND FÜR DEN ERFOLG UND DAS LANGZEITERGEBNIS.

KOSMETIKBEHANDLUNGEN

DAUER PREIS

WIMPERNLIFTING INKL. FÄRBEN

€ 63,-

AUGENBRAUNLIFTING INKL. FÄRBEN

€ 53,-

Beim Wimpernlifting werden die Wimpern permanent in Schwung gesetzt.

Dank einer bestimmten Technik wirken sie dadurch viel kräftiger und voluminöser.

Für einen perfekten Augenaufschlag.



KOSMETIKBEHANDLUNGEN

DAUER PREIS

OHRKERZENBEHANDLUNG INKL. KLEINER GESICHTSMASSAGE

25 min € 35,-

Lassen Sie den Stress hinter sich. Durch den „Kamin-Effekt“ der Ohrkerzen, lösen sich Verklebungen im Nasen Ohren-Bereich. Speziell bei Kopfschmerzen und Erkältungen.

AUGEN (buchbar während einer Gesichtsbehandlung)

Wimpern färben	€ 13,-
Augenbrauen färben	€ 11,-
Augenbrauenkorrektur	€ 10,-
Wimpern und Augenbrauen färben	€ 20,-

MANIKÜRE UND PEDIKÜRE

Maniküre	€ 41,-
Pediküre	€ 51,-
Podologische Pediküre	€ 55,-
Kleiner Nagelservice mit Shellack	€ 46,-
Inkl. Lack	€ 5,-
Inkl. Shellack	€ 15,-
Shellack entfernen inkl. Pflege	€ 15,-

HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS

Beine bis Knie	€ 32,-
Beine komplett	€ 46,-
Rücken oder Brust	€ 36,-
Bikinizone	€ 19,-
Achseln	€ 19,-
Oberlippe / Kinn	€ 10,-
Gesicht	€ 20,-

Massagen

MASSAGEN

KLASSISCHE MASSAGE

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

25 min	€ 39,-
50 min	€ 69,-
75 min	€ 99,-

SPORTMASSAGE

Ihre Muskulatur und Ihr Bindegewebe werden mit einer etwas intensiveren und druckvolleren Massagetechnik gelockert. Die Durchblutung des Körpers wird angeregt sowie Ihre muskuläre Regeneration optimiert. Diese Behandlung empfehlen wir revitalisierend nach einer Bewegungseinheit um anschließend wieder fit und vital zu sein.

25 min	€ 40,-
50 min	€ 70,-
75 min	€ 100,-

SPORTMASSAGE MIT MESSAGEPISTOLE

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

25 min	€ 39,-
---------------	---------------

GESICHT-KOPF-NACKENMASSAGE

Eine schöne Gesichts-, Nacken- und Kopfmassage kann manchmal Wunder wirken! Schon nach kurzer Zeit gleiten Sie in eine absolute Entspannungsphase, Blockaden werden gelöst und Kopfschmerzen gelindert. Abschalten und genießen.

25 min	€ 39,-
---------------	---------------

HOT STONE MASSAGE

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.

25 min	€ 43,-
75 min	€ 106,-

HONIGRÜCKENMASSAGE

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.

25 min	€ 43,-
---------------	---------------

MASSAGEN

AROMA-RELAX-MASSAGE

Die Relaxmassage ist eine Wellnessmassage, die zur Entspannung von Körper und Geist dient. Sanfte, langsame und gleichmäßige Berührungen setzen den Körper in einen relaxten Zustand. Sie ist für jedermann geeignet, der sich von Stress und Anspannungen erholen und zur inneren Ruhe kommen möchte. Ziel der Massage ist es, Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen und ihn mit neuer Energie zu beleben.

25 min	€ 41,-
50 min	€ 71,-

FIT-KOMBIMASSAGE

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 und zusätzlicher Kräftigung der Muskulatur.

50 min	€ 69,-
---------------	---------------

WELLNESSPAUSE

Eine wohltuende Behandlung für Ihren ganzen Körper. Genießen Sie nach einem Ganzkörperpeeling eine pflegende Feuchtigkeitsspackung, die mit sanften Massagegriffen in die Haut eingearbeitet wird.

50 min	€ 75,-
---------------	---------------

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

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 und der Stoffwechsel angeregt. Das Immunsystem und der Kreislauf werden gestärkt und Gelenkprobleme sowie rheumatische Beschwerden gelindert.

25 min	€ 45,-
50 min	€ 79,-

FUSSMASSAGE

Der Körper ist eine fein aufeinander abgestimmte und zusammenarbeitende Einheit. Durch druckvolles Aktivieren der Reflexbahnen mittels spezieller Massagetechnik werden alle Organe und Muskeln Ihres Körpers aktiviert. Die einzelnen Reflexzonen Ihrer Fußsohlen sind bestimmten Organen und Geweben zugeordnet. Ihr Wohlbefinden wird durch diese Druckpunktmassage gesteigert und aktiviert zugleich Ihre Selbstheilungskräfte.

25 min	€ 39,-
50 min	€ 69,-



Massagen

MASSAGEN

DAUER PREIS

VIBRATIONSMASSAGE

25 min € 39,-

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

BÜRSTENMASSAGE

50 min € 74,-

Schon während der Massage kommt die Durchblutung wieder richtig in Schwung. Im ganzen Körper breitet sich ein wohlige Kribbeln aus und durch den Peeling Effekt der Bürsten kommt es zu einer intensiven Wirkstoffaufnahme für eine glatte und strahlende Haut.

FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE (BIS 14 JAHRE)

DAUER PREIS

BABY- & KINDERMASSAGEN

15 min € 25,-

KINDER MANIKÜRE ODER PEDIKÜRE

20 min € 29,-

Nägel feilen, Nagelhaut schneiden, lackieren.

GESICHTSBEHANDLUNG FÜR KIDS UND TEENS

25 min € 36,-

Eine sanfte Gesichtsbehandlung verwöhnt zarte Kinderhaut.



Emotion Spa



Sie sollen sich wohlfühlen bei Ihren Körperbehandlungen, deshalb werden alle Treatments auf unserer neuen EMOTION Spa Liege durchgeführt. Sie liegen auf einer 37 °C warmen Wassermatratze, welche mit verschiedenen Farben beleuchtet wird. Die Körperpackungen entfalten unter warmem Wasserdampf ihre bestmögliche und effektivste Wirkung.



EMOTION SPA

DAUER PREIS

ALGENPACKUNG

25 min € 33,-

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

MOORPACKUNG

25 min € 33,-

Unsere Natur-Moorpackung hat eine durchblutungsfördernde und stoffwechsellanregende Wirkung, was wiederum zu einer Steigerung der Zellaktivität und einer Stärkung des Immunsystems führt. Durch die entzündungshemmende Wirkung ist es die perfekte Behandlung bei Muskelverspannungen und -verhärtungen nach dem Sport.

KÖRPERPEELING

25 min € 35,-

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

FEUCHTIGKEITSPACKUNG

25 min € 33,-

Die intensiv nährenden Packungen mit natürlichen Pflanzenölen sorgen für ein Plus an Pflege, der Duft reiner ätherischer Öle vollendet das Pflegerlebnis für trockene Haut.

KÖRPERPEELING & KÖRPERPACKUNG

50 min € 63,-

Die perfekte Kombination für pflegebedürftige Haut. Sanfte Körperpeelings entfernen trockene und abgestorbene Hautschüppchen. Ihre Haut ist somit bestens vorbereitet für eine intensive Wirkstoffaufnahme der Körperpackung Ihrer Wahl.

Wohlfühl-Pakete



WOHLFÜHL-PAKETE	DAUER	PREIS
VON KOPF BIS FUSS		€ 185,-
REVIDERM INTENSE Gesichtsbildung	50 min	
Körperpeeling	25 min	
Klassische Massage	25 min	
Pediküre		
ZEIT FÜR MICH		€ 170,-
Wellnesspause	50 min	
Aroma-Relax-Massage	50 min	
Fussmassage	25 min	
RÜCKENWOHL		€ 155,-
Moorpackung	25 min	
Fit-Kombimassage	50 min	
Klassische Massage	50 min	
TIEFENENTSPANNUNG		€ 135,-
REVIDERM Base	25 min	
Bürstenmassage	50 min	
Ohrkerzenbehandlung	25 min	
AUSZEIT		€ 200,-
Klassische Massage	50 min	
Fussmassage	25 min	
REVIDERM Base	25 min	
Gesicht-Kopf-Nackenmassage	25 min	
Körperpeeling	25 min	

Kräuterwickel-Kur

Diese Spezialbehandlung in Kombination mit unserer abgestimmten Reduktionskost sorgt für eine Gewichtsreduktion und ein glatteres sowie straffer Hautbild. Die perfekte Kur um abzunehmen, Umfang zu reduzieren und um den Körper zu entschlacken. So werden Cellulite und Fettpölsterchen vermindert und das Gewebe messbar gestrafft.

SPEZIELLE WICKELTECHNIK IN KOMBINATION VON 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 Kräuter-Öle.

- ▲ Spezielle Wickeltechnik in Lymphfluss-Richtung
- ▲ Entgiftend
- ▲ Regt den Stoffwechsel an
- ▲ Reduziert den Körperumfang
- ▲ Stärkt das Immunsystem
- ▲ Fördert die Durchblutung
- ▲ Vermindert Cellulite
- ▲ Lockert die Muskulatur
- ▲ Entschlackend – löst Wasseransammlungen



KRÄUTERWICKEL-KUR

PREIS

KRÄUTERWICKEL-KUR

€ 550,-

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

▲ 5 x Wickel (inkl. Sauna)

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

▲ 5 x Vibrationsmassage

- ▲ **Abgestimmte Reduktionskost im Rahmen der Verwöhnspension** (nicht im Wickelpreis enthalten)
- ▲ **Täglich eine Kanne Entschlackungstee** täglich wechselnde, hausgemachte Kräuterteemischungen

Jeder **zusätzliche Wickel** während der Kur mit Vibrationsmassage

€ 99,-

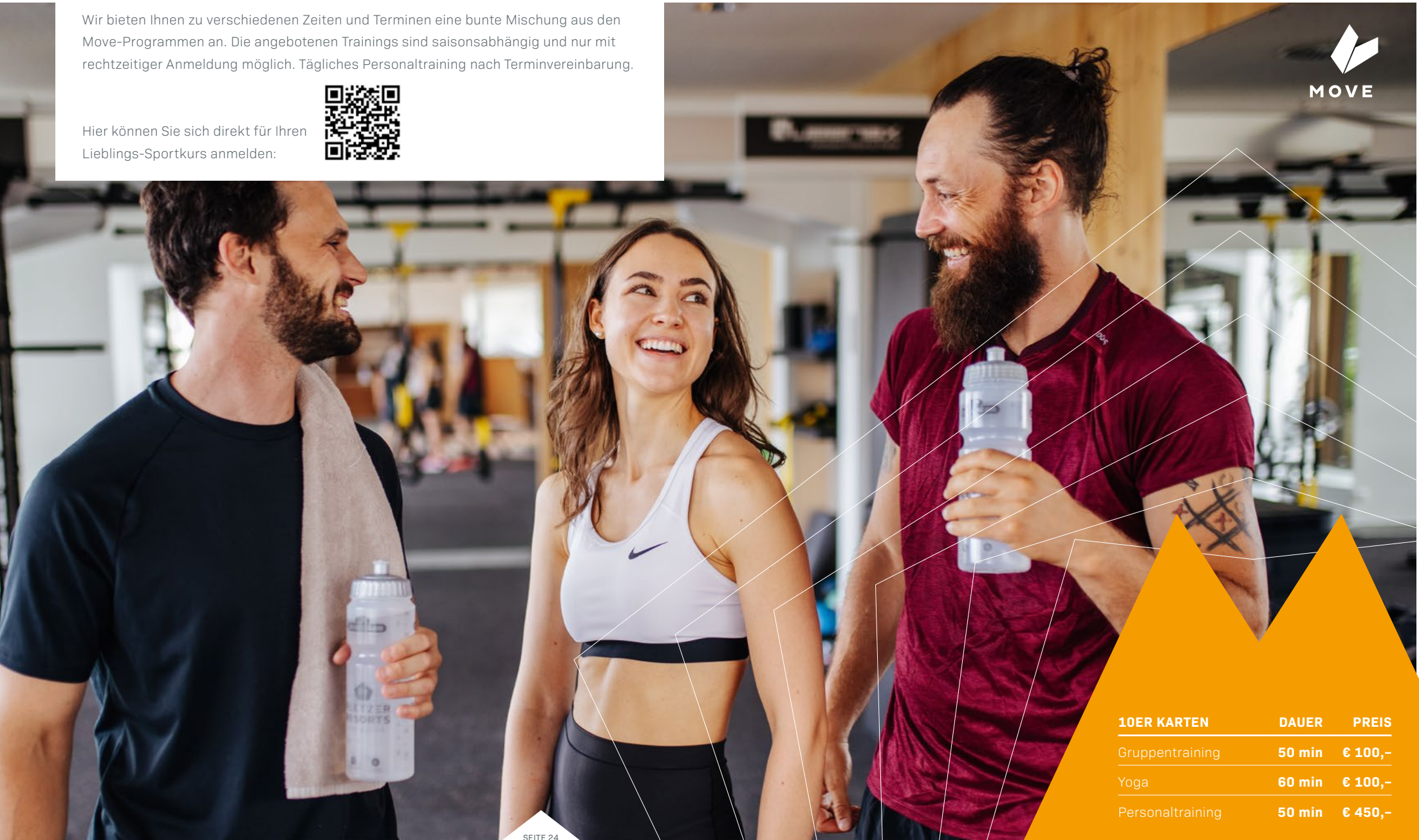


Unser Move Programm

Wir bieten Ihnen zu verschiedenen Zeiten und Terminen eine bunte Mischung aus den Move-Programmen an. Die angebotenen Trainings sind saisonabhängig und nur mit rechtzeitiger Anmeldung möglich. Tägliches Personaltraining nach Terminvereinbarung.



Hier können Sie sich direkt für Ihren Lieblings-Sportkurs anmelden:



10ER KARTEN	DAUER	PREIS
Gruppentraining	50 min	€ 100,-
Yoga	60 min	€ 100,-
Personaltraining	50 min	€ 450,-

MOVE PROGRAMM	DAUER
---------------	-------

SPIROERGOMETRIE – DER MOVE & RELAX GESUNDHEITSCHECK*	90 min
---	---------------

Nutzen Sie die Möglichkeit und testen Sie Ihre physiologischen Parameter und bestimmen Sie Ihre Leistungsfähigkeit am Fahrradergometer. Unsere Sportwissenschaftler begleiten Sie durch diese Leistungsdiagnostik und werten Ihre Ergebnisse gemeinsam aus. Im anschließenden Beratungsgespräch werden Ihre individuellen Daten wie Herzfrequenz, Leistung, VO2max und Atemfrequenz erklärt. Wir helfen Ihnen zukünftig Ihr Training optimal zu gestalten und Ihre Gesundheit zu fördern.

BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE*	50 min
--	---------------

Da Ernährung ein wichtiger Baustein für einen gesunden Lebensstil ist, bieten wir Ihnen eine Messung Ihrer Körperzusammensetzung mittels bioelektrischer Impedanzanalyse an. Die gemessenen Daten geben Informationen zu Ihrer Zell- und Stoffwechselaktivität und Ihren individuellen Gesamtenergiebedarf. Die Anteile an Muskulatur, Körperwasser und Körperfett werden graphisch dargestellt und Ihr Coach erklärt, wie Sie Ihr Training, Ihre Ernährung und Ihre Regeneration optimieren können.

TRAININGS	DAUER	PREIS
-----------	-------	-------

PERSONALTRAINING	50 min	€ 60,-
-------------------------	---------------	---------------

GRUPPENTRAINING	50 min	€ 11,-
------------------------	---------------	---------------

10ER KARTEN		
--------------------	--	--

Gruppentraining	50 min	€ 100,-
-----------------	---------------	----------------

Personaltraining	50 min	€ 450,-
------------------	---------------	----------------

MOVE PROGRAMM	DAUER
---------------	-------

AQUA-FITNESS Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser	50 min
---	---------------

FUNKTIONELLES TRAINING Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln Priorität liegt auf den großen Muskelgruppen	50 min
---	---------------

MOBILITÄT & BEWEGLICHKEIT Training mit Fokus auf Mobilisierung und Stabilität	50 min
--	---------------

STARKER RUMPF Gezieltes Muskeltraining, um den Rumpf zu stärken	50 min
--	---------------

TRX-TRAINING Schlingentraining mit eigenem Körpergewicht für alle Muskelgruppen	50 min
--	---------------

“12 TIROLER“ Übungen aus der Tierwelt für mehr Beweglichkeit und Kraft	50 min
---	---------------

BIKE & HIKE Geführte E-Bike Tour mit anschließender Wanderung	4 std
--	--------------

GEFÜHRTE E-BIKE TOUR E-Bike Tour bei uns im Kaiserwinkl (kostenpflichtig)	3 – 4 std
--	------------------

E-BIKE SCHNUPPERKURS Kostenlose E-Bike Einführung mit anschließender Walchsee-Runde	2 std
--	--------------

NORDIC WALKING Geführte Walchsee-Runde	2 std
---	--------------

GEFÜHRTE WANDERUNG FÜR HOTELGÄSTE Wanderungen im Kaiserwinkl	SOMMER	3 – 6 std
	WINTER	2 – 3 std

YOGA Erlernen Sie Yogabasics oder festigen Sie Ihre eigenen Yoga Skills	60 min
--	---------------

AKTIV PILATES Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	50 min
--	---------------

* Kann im Partnerresort Das Hohe Salve Sportresort in Hopfgarten (ca. 45 Autominuten) durchgeführt werden. Terminliche Vereinbarung erfolgt durch die Move & Relax Rezeption.

Angebote und Packages

FÜR EXTERNE GÄSTE

ANGEBOTE UND PACKAGES

MOVE & RELAX DAY

Genießen Sie unseren gesamten Move & Relax Bereich inklusive Fitnessraum nach Verfügbarkeit, Gruppentraining, Saunawelt und Schwimmbad.

10er Block

€ 35,-

€ 315,-

MOVE & RELAX DAY INKL. TEILKÖRPERMASSAGE

€ 64,-

MOVE & RELAX DAY INKL. GANZKÖRPERMASSAGE

€ 94,-

Genießen Sie unseren gesamten Move & Relax Bereich inklusive Fitnessraum, Saunawelt sowie Schwimmbad und dazu eine entspannende Teilkörpermassage oder Ganzkörpermassage.



ANGEBOTE UND PACKAGES

PREIS

SAUNA & SCHWIMMBAD

Genießen Sie Ihre Abendstunden von 17.00 - 21.00 Uhr.

10er Block

€ 19,-

€ 170,-

EXTRA LEISTUNGEN

Badetasche mit Bademantel und Badetuch für die Dauer des Aufenthaltes.

€ 12,-

KUSCHELTAG FÜR ZWEI

€ 201,-

- ▲ Eintritt in den gesamten Move & Relax Bereich inkl. Saunen, Fitnessraum und Schwimmbad
- ▲ Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ▲ Nachmittagsjause
- ▲ 2 Teilkörpermassagen
- ▲ 2 Badetaschen mit Bademantel und Badetuch für die Dauer des Aufenthaltes
- ▲ 2 Gläser Sekt

MOVE & RELAX 3 STUNDEN TICKET BUCHBAR VON 09.00 - 17.00 UHR

10er Block

€ 15,-

€ 135,-

MOVE & RELAX VERWÖHNTAG

€ 115,-

- ▲ Eintritt in den gesamten Move & Relax Bereich inkl. Saunen, Fitnessraum und Schwimmbad
- ▲ Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ▲ Nachmittagsjause
- ▲ Ganzkörpermassage

MOVE & RELAX TAG INKL. REICHHALTIGEM FRÜHSTÜCKSBUFFET

€ 49,-

Eintritt für Nicht-Hotelgäste nur mit vorheriger Terminreservierung, auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

Move & Relax

FRAGEN UND ANTWORTEN

Was ist Move & Relax?

Move & Relax ist ein 3-Säulen-Konzept für ein besseres, gesünderes und längeres Leben.

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.

Wie unterscheidet 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 der Move & Relax Mitarbeiter.

Wie verändert man seinen Lebensstil?

Einfache Schulung der Körperwahrnehmung, Kennenlernen neuer Übungen und Techniken, Durchbrechen von schlechten Gewohnheiten sowie Mut zu Veränderungen.

Was ist Regeneration und warum ist sie so wichtig?

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

Was ist funktionelles Training?

Funktionelles Training beschreibt ein Training, das für den Alltag oder für die Sportart zusammengestellt wird. Hier zwei Beispiele: Für den Alltag werden Übungen zur Linderung von Rücken- oder Knieschmerzen durchgeführt. Für die Sportart wird die entsprechende Muskulatur trainiert, um fit für das Skifahren im Winter zu sein.

Welchen Stellenwert spielt Ernährung in der Move & Relax Philosophie?

Neben aktiver Bewegung und Regeneration ergänzt das Thema Ernährung unsere ganzheitliche Move & Relax Philosophie und ist Bestandteil eines ausgewogenen Lebensstils. Unsere Energy Küche ist nährstoffreich, stärkt das Immunsystem und füllt Energiespeicher für mehr Kraft und Ausdauer im Alltag und im Sport.

Welchen Zweck erfüllen die Balance Pads auf den Zimmern?

Die Balance Pads sollen den Gast täglich erinnern, sich mit Bewegung auseinander zu setzen. Die einfachen Übungen die am Spiegel platziert sind, sollen dem Gast helfen seinen Körper wahrzunehmen. Im Gruppenkurs lernt der Gast weitere Übungen, um zu Hause mit dem Pad weiter zu trainieren.

Was ist die Spiroergometrie?

Die Spiroergometrie ist ein Ausbelastungstest am Fahrradergometer. Die Atmung des Sportlers wird während der Belastung gemessen und die Leistung wird mittels Herzfrequenz aufgezeichnet. Die Spiroergometrie gilt als Gesundheitscheck und es wird empfohlen diese zwei Mal im Jahr zu absolvieren.

Was ist die bioelektrische Impedanzanalyse?

Die Impedanzanalyse misst die Körperzusammensetzung des Menschen. Anhand der Messung ergeben sich Informationen über die Funktion des Stoffwechsels und der Zelle. Der Anteil des Körperwassers, der Muskulatur und des Fettgewebes wird auch gemessen. Die Impedanzanalyse dient als Grundlage für eine Ernährungsberatung.

Wie werden im Move & Relax Bereich die Massagen ausgeführt?

Im Move & Relax Bereich gibt es keine klassischen Wellnessmassagen, die Massagen sind zielorientiert sowie auf den jeweiligen Kunden abgestimmt und dienen der individuellen Regeneration. Das Angebot reicht von der Wohlfühlmassage bis zur Sportmassage und der Individualtherapie. Es werden hochwertige Produkte und Öle verwendet.

TERMINVEREINBARUNG

Für unsere Move & Relax Angebote bitten wir Sie unbedingt um eine vorherige Reservierung. Bitte kommen Sie 5 Minuten vor Ihrem Termin in den Move & Relax Bereich. Sollten Sie Ihre gebuchten Termine nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, uns spätestens 24 Stunden vorher Bescheid zu geben. Bei späteren Stornierungen müssen wir 100 % des Behandlungspreises in Rechnung stellen. Danke für Ihr Verständnis!

Terminreservierung an der Move & Relax-Rezeption:
T +43 5374 5331 - 105 · E moveandrelax@hotelwalchsee.at



DAS WALCHSEE HOTEL GMBH

Johannesstraße 1

6344 Walchsee in Tirol

Austria

T +43 5374 5331

E info@hotelwalchsee.at

www.daswalchsee.at