

WOHLfühlen & Fitness

im



Tauchen Sie ab in unseren neuen Move & Relax-Bereich und genießen Sie Bewegung und Erholung mit allem Drum & Dran. Nach dem Motto: Weg vom Alltagsstress - neue Energie tanken.



**MOVE &
RELAX**

Öffnungszeiten:

Pool: täglich von 07:00 bis 20:00 Uhr
Sauna: täglich von 14:00 bis 19:00 Uhr
Fitness: täglich von 07:00 bis 20:00 Uhr

Terminreservierung an der Move & Relax-Rezeption:

Telefon: +43 5374 5331 - 105
Mail: moveandrelax@hotelwalchsee.at

KOSMETIK-Behandlungen

SHORTY 30 min EUR 42,00

Unsere kleine aber fein SHORTY
Gesichtsbehandlung garantiert Pflege und
Entspannung in kurzer Zeit.

Gesichtsreinigung mit Peeling, Massage,
Maske, Abschlusspflege

FACE DELUXE 60 min EUR 73,00

Gesichtsbehandlung, abgestimmt auf Ihren
derzeitigen Hautzustand und Ihre Hautbe-
dürfnisse. Dank der Kraft der natürlichen
aktiven Inhaltsstoffe und der exklusiven
Massagetechniken mit sofort sichtbaren
Resultat.

Welcome, Gesichtsreinigung, Peeling mit
Tiefenreinigung, Augenbrauen fassonieren,
abgestimmtes Serum, Massage,
Spezialmaske (60 min.: Maske oder Massage)

90 min EUR 98,00

FACE WELL AGING 60 min EUR 83,00

Die exklusive Anti-Aging Behandlung für eine
frische und strahlende Haut. Diese spezielle
aktivierende Massage mit hochwertigen
Inhaltsstoffen verfeinert, regeneriert und
strafft Ihre Haut.

Welcome, Gesichtsreinigung, Peeling,
Augenbrauen fassonieren, Serum, Aktiv Lift
Massage, Peel off Maske.

ALPIN REFRESHING

60 min EUR 73,00

Lassen Sie sich von den Gebirgsdüften, Edelweiß und alpinen Pflanzen verzaubern. Das Face Treatment erfrischt und vitalisiert die Haut sanft und nachhaltig. Nach der Reinigung wird die Haut mit einem Getreideflocken Peeling tiefengereinigt und geklärt. Entspannen können Sie bei einer manuellen Massage mit Maca Elixier und einer Jadesteinmassage. Die erfrischende Eisblumenmaske bildet das Finish der Behandlung

FRUCHTSÄUREBEHANDLUNG

60 min EUR 76,00

Bei dieser tiefenreinigenden Behandlung werden abgestorbene Zellschichten der Haut mit den verschiedensten Stärken der Fruchtsäure entfernt. Der Erneuerungsprozess der Haut wird aktiviert und Wirkstoffe werden wieder besser aufgenommen. Eine ideale Behandlung für Akne, Vernarbungen, Pigmentstörungen und tief verunreinigte Haut.

Gesichtsreinigung, Milchsäurepeeling mit Fruchtsäuren werden abgestimmt auf den jeweiligen Hautzustand, Ausreinigen, Serum, Maske und Abschlusspflege.

BEAUTY TIPP!

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

Aquabrasion	€ 15,00
Ultraschall	€ 15,00
Hochfrequenz	€ 15,00

Augen (buchbar während einer Gesichtsbehandlung)

Wimpern färben	EUR	12,00
Augenbrauen färben	EUR	10,00
Wimpern und Augenbrauen färben	EUR	20,00
Augenbrauen fassonieren	EUR	10,00
Augen Lifting Maske	EUR	15,00

Hände & Füße

Pediküre	EUR	47,00
Maniküre	EUR	39,00
Lackieren	EUR	5,00

Haarentfernung mit Warmwachs

Beine bis Knie	EUR	36,00
Beine komplett	EUR	46,00
Achseln	EUR	18,00
Bikinizone	EUR	18,00
Oberlippe	EUR	9,00
Kinn	EUR	9,00
Rücken	EUR	36,00

MASSAGEN

Klassische Massage	Ganzkörper	50 min	EUR	63,00
	Teilkörper	25 min	EUR	34,00
Sportmassage		50 min	EUR	65,00
		25 min	EUR	36,00
Gesicht-, Kopf- und Nackenmassage		25 min	EUR	35,00
Hot Stone		50 min	EUR	66,00
Eine Kombination aus wohltuender Massage und erwärmten Lavasteinen. Das Auflegen der erwärmten Basaltsteine ruft ein äußerst angenehmes Gefühl auf der Haut hervor und sorgt zudem für eine Tiefenentspannung der Muskulatur.		25 min	EUR	37,00
Honigmassage		25 min	EUR	37,00
Die spezielle Zupfmassage mit der Honigmasse regt vor allem den Stoffwechsel an, hilft bei der Entschlackung des Gewebes und löst Verspannungen. Der Honig wirkt feuchtigkeitsspendend, entzündungshemmend und regt die Durchblutung an.				
Kräuterstempelmassage		50 min	EUR	73,00
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.				

Fußmassage	25 min	EUR	34,00
Unsere Füße sind das Spiegelbild unseres Körpers. Während der Massage lösen sich Spannungen, die von der Fußsohle aus im gesamten Organismus erreicht werden.			
Vibrationsmassage	25 min	EUR	36,00
Festigt aktiv das Gewebe. Durch die Vibration wird der Stoffwechsel und die Durchblutung angeregt, Verklebungen und Verspannungen lösen sich.			

FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE (bis 14 Jahre)

Kindermassage	15 min	EUR	23,00
Kleine Maniküre mit Lack (feilen, Nagelhaut schneiden & lackieren)	20 min	EUR	25,00

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.

Algenpackung 50 min EUR 62,00

Genießen Sie die wohltuende Körperpackung reich an Vitaminen und Mineralien. Sie unterstützt unseren Körper beim Entschlacken und Entgiften und spendet unserer Haut pure Feuchtigkeit. (inkl. Gesichtsmassage)

Moorpackung 25 min EUR 35,00

Die Zusammensetzung einzelner Mineralstoffe im Moor steigern die Durchblutung und die Zellaktivität. Die Muskulatur erwärmt sich und entspannt sich zugleich.

Körperpeeling 25 min EUR 35,00

Das pflegende Honig-Meersalzpeeling löst abgestorbene Hautzellen, durchfeuchtet und vitalisiert ... für ein geschmeidiges Hautgefühl.

Feuchtigkeitsspackung 25 min EUR 34,00

Diese hochwertige Feuchtigkeitsspackung mit Waldhonig und Aloe Vera mindert kleine Fältchen und pflegt anspruchsvolle Haut besonders intensiv und langanhaltend.

Cellulite-Behandlung 45 min EUR 55,00

Eine Cellulitecreme, die thermoaktiv und stark durchblutungsfördernd wirkt, wird sanft in Ihre Haut eingearbeitet. Für die Thermowirkung werden die Problemzonen mit Folien eingewickelt, wodurch wir bewusst einen Hitzestau hervorrufen. Zum Abschluss tragen wir eine Straffungscreme auf, die Ihre Collagen und Elastinfasern wieder auffüllt.

WOHLfühl-Pakete

Augenbehandlung	35 min	EUR	40,00
Wimpern und Augenbrauen färben Augenbrauen fassonieren Straffende Augenmaske mit Massage			
Rückenwohl		EUR	126,00
Moorpackung Ganzkörpermassage & Teilkörpermassage			
Von Kopf bis Fuß		EUR	183,00
Gesichtsbehandlung 60 Minuten Pediküre Körperpeeling & Teilkörpermassage			
Alpine Wellnesspause	40 min	EUR	51,00
Pflegende Ganzkörperpackung Gesichtsreinigung mit Getreideflockenpeeling Jadesteinmassage mit Minze-Melisse-Tonic Abschlusspflege mit Edelweiß			

KRÄUTERWICKEL-KUR

Die perfekte Kur zum Entschlacken, Entgiften und um das Gewebe am ganzen Körper zu straffen.

EUR 535,00

Eine spezielle Wickeltechnik um Ihre Problemzonen messbar zu behandeln und Cellulite, Fettpölsterchen und Wasseransammlungen zu reduzieren.

- Reduktionskost
- Entschlackungstee
- 5x Wickel (inkl. Sauna)
 - 15 min Saunagang aufwärmen
 - 15 min Wickel
 - 25 min Saunagang mit Wickel
 - Kalter Guss
- 5x Vibrationsmassage 25 min

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

EUR 98,00

Ein **Kräuterwickel** – einfach mal zum Kennenlernen *)
Einzelner „Kennenlernwickel“ mit Vibrationsmassage

EUR 107,00

*) Bei Buchung einer kompletten Kräuterwickelkur **erhalten Sie 50% vom „Kennenlernwickel“ retour.**

WICKELWOCHE PLUS 1

EUR 250,00

- nur zusätzlich zur Wickelwoche buchbar

- Face Deluxe 60 min
- Teilkörpermassage
- Körperpeeling
- Feuchtigkeitspackung
- Cellulite -Behandlung
- Fußpflege

WICKELWOCHE PLUS 2

EUR 180,00

- nur zusätzlich zur Wickelwoche buchbar

- Face Deluxe 60 min
- Honigmassage
- Körperpeeling
- Cellulite-Behandlung

UNSER FITNESS-PROGRAMM

Wir stellen vor: unsere Move & Relax Trainerinnen Sabine & Selina

Mein Name ist Sabine, ich bin 36 Jahre alt und tanze seit meinem 10. Lebensjahr. Ich habe in München Tanz-, Sport- und Gymnastiklehrerin studiert. Meine Leidenschaft ist es, Menschen jeden Alters gesund an ihr persönliches Ziel bringen. Egal ob ruhig wie beim Yoga oder dynamisch und spritzig wie beim Zumba. Sie sind neugierig geworden? Dann melden Sie sich gleich für Ihre Lieblingsstunde an!



Neben meiner Passion als Kosmetikerin steht auch „MOVE“ auf meinem Tagesplan. Starten wir gemeinsam „aktiv in den Tag“ oder begleiten Sie mich bei einer Wanderung in der traumhaften Region Kaiserwinkl. Mein Name ist Selina, ich bin 24 Jahre alt und freue mich, auf viele lustige, schweißtreibende Kurseinheiten mit Ihnen!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Liebe Grüße
Sabine & Selina

Wir bieten Ihnen zu verschiedenen Zeiten und Terminen eine bunte Mischung aus Move & Relax Programmen an:

(Änderungen vorbehalten – Termine lt. Aushang oder www.hotelwalchsee.at)

(A) Aqua-Fitness ca. 60 Minuten

gelenkschonende Bewegungseinheit im Wasser

(B) Aqua-Yoga ca. 60 Minuten

Entspannen Sie sich mit den weichen Bewegungen aus dem Yoga im Wasser und lassen Sie nicht nur Ihre Gedanken treiben, sondern auch Ihren Körper.

(C) Funktionelles Training mit TOGU Brasil ca. 60 Minuten

Ausdauer und Tiefenmuskulatur trainieren & wird verstärkt durch Brasil Hanteln

(D) Hip Hop für Kids´ ca. 60 Minuten

Erlerne die neuesten Moves, getanzt aus Videoclipdancing.

(E) Yoga ca. 90 Minuten

Erlernen Sie Yogabasics oder Festigen von eigenen Yoga Skills.

(F) Wanderung nur für Hotelgäste 3-6 Stunden

Leichte – mittel schwere Wanderungen, Info in der Morgenpost oder an der Hauptrezeption.

(G) HIIT Zirkeltraining ca. 60 Minuten

Hochintensives Intervall Ganzkörpertraining.

(H) Kreativer Kindertanz ca. 60 Minuten

Stärkt die Phantasie und das Taktgefühl und ist mit viel Spaß und Bewegungsfreude verbunden.

(I) Aktiv in den Tag ca. 60 Minuten

Aktivierungseinheit mit leichtem Herzkreislauftraining, Fokus auf Mobilisierung und Stabilität

(J) Entspannungstechniken ca. 60 Minuten

Fokus auf Wirbelsäulenmobilisierung und progressive Muskelentspannung

(K) Workout für Ladies ca. 60 Minuten

Powern Sie sich richtig aus mit dem umfassenden Krafttraining und Konditionstraining.

(L) TRX Training ca. 60 Minuten

Schlingentraining mit eigenem Körpergewicht, hier werden alle Muskeln angesprochen.

(M) Wirbelsäulengymnastik ca. 60 Minuten

Fokus auf Beweglichkeit, Wirbelsäulenmobilität und alltagstaugliche Übungen

(N) Zumba ca. 60 Minuten

Tanzen Sie zu toller Musik und verbrennen Sie tonnenweise Kalorien

Preis Personaltraining 50 Minuten EUR 60,00 pro Person

Preis Gruppenstunde 60 Minuten EUR 11,00 pro Person

90 Minuten EUR 15,00 pro Person

10er Karten

Tanz & Bewegungsprogramm: 60 Minuten EUR 100,00 pro Person

Yoga: 90 Minuten EUR 135,00 pro Person

Personaltraining: 50 Minuten EUR 450,00 pro Person

Kinder bis 15 Jahre: EUR 8 ,00 / 10er Karte um EUR 70,00

Terminreservierung an der Move & Relax-Rezeption:

+43 5374 5331 – 105 oder moveandrelax@hotelwalchsee.at

Wenn Sie an einem unserer **Move & Relax** Programme teilnehmen möchten, bitten wir Sie unbedingt um eine vorherige Reservierung. **Personaltraining** ist täglich nach Terminvereinbarung möglich!

Termine (ab Januar 2019 - Änderungen vorbehalten!)

Montag	08:00 Uhr	Aktiv in den Tag (I)
	16:00 Uhr	TRX Training (L)
Dienstag	08:00 Uhr	Aktiv in den Tag (I)
	09:15 Uhr	Yoga 90 min. (E)
	11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (M)
	13:45 Uhr	Entspannungstechniken (J)
	16:00 Uhr	Aqua-Fitness (A)
	17:15 Uhr	HIIT Zirkeltraining (G)
	18:30 Uhr	TRX Training (L)
Mittwoch	08:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (M)
	16:00 Uhr	Zumba (N)
	17:15 Uhr	TRX Training (L)
	19:00 Uhr	Workout für Ladies (K)
Donnerstag	08:00 Uhr	Aktiv in den Tag (I)
	09:15 Uhr	Funktionelles Training mit TOGU Brasil (C)
	13:45 Uhr	Aqua-Yoga (B)
	16:00 Uhr	Kreativer Kindertanz (H)
	17:15 Uhr	Entspannungstechniken (J)
	18:30 Uhr	Yoga (E)
Freitag	09:15 Uhr	Yoga (E)
	13:45 Uhr	TRX Training (L)
	16:00 Uhr	Hip Hop für Kid´s (D)
Samstag	08:00 Uhr	Aktiv in den Tag (I)

Unsere ANGEBOTE & Packages für Nicht-Hotelgäste

Der Eintritt in unseren Move & Relax-Bereich für externe Gäste ist nur im Zusammenhang mit einer Behandlung oder mit der Buchung einer der folgenden Packages möglich.

MOVE & RELAX DAY EUR 55,00

Genießen Sie unseren gesamten Move & Relax-Bereich inklusive Fitnessraum, Saunawelt und Schwimmbad – und dazu eine entspannende Teilkörpermassage. Außerdem mit im Paket: Badetasche mit Bademantel und Badetuch für die Dauer des Aufenthalts.

Upgrade auf Ganzkörpermassage (statt der Teilkörpermassage) EUR 84,00

KUSCHELTAG für ZWEI EUR 164,00

Eine Auszeit zu zweit genießen inklusive Eintritt in unseren Move & Relax-Bereich mit Fitnessraum, Saunawelt und Schwimmbad – und dazu zwei Gläser Prosecco und eine entspannende Ganzkörpermassage (Paarmassage). Außerdem mit im Paket: Badetasche mit Bademantel und Badetuch für die Dauer des Aufenthalts.

10er BLÖCKE

Move & Relax Training

EUR 100,00

10er Block für unsere Gruppentrainings
lt. Programm

Move & Relax Training & more

EUR 300,00

10er Block für unsere Gruppentrainings inkl.
Benützung von Sauna & Schwimmbad nach
dem Training

AUFPREIS für Sauna & Schwimmbad

EUR 25,00

Egal welche Behandlung Sie bei uns buchen –
mit einem Aufpreis von EUR 25,00 können
Sie vor und nach Ihrer Behandlung unseren
gesamten Move & Relax-Bereich genießen.

Eintritt für Nicht-Hotelgäste nur mit vorheriger Terminreservierung, auf
Anfrage und nach Verfügbarkeit. Bitte beachten Sie oben unsere Move &
Relax-Etikette.

Terminreservierung an der Move & Relax-Rezeption:

Telefon: +43 5374 5331 - 105

Mail: moveandrelax@hotelwalchsee.at

**Wir wünschen Ihnen eine angenehme
WOHLfühl-Zeit!**

Stand: Januar 2019 – Änderungen vorbehalten!

MOVE & RELAX ETIKETTE

Bitte kommen Sie immer 5 Minuten vor Ihrem Termin in den Move & Relax-Bereich.

Sollten Sie Ihre gebuchten WOHLfüh- und Fitness-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!