

# Ein Hotel in Bewegung

MOVE & RELAX PROGRAMM



MOVE &  
RELAX

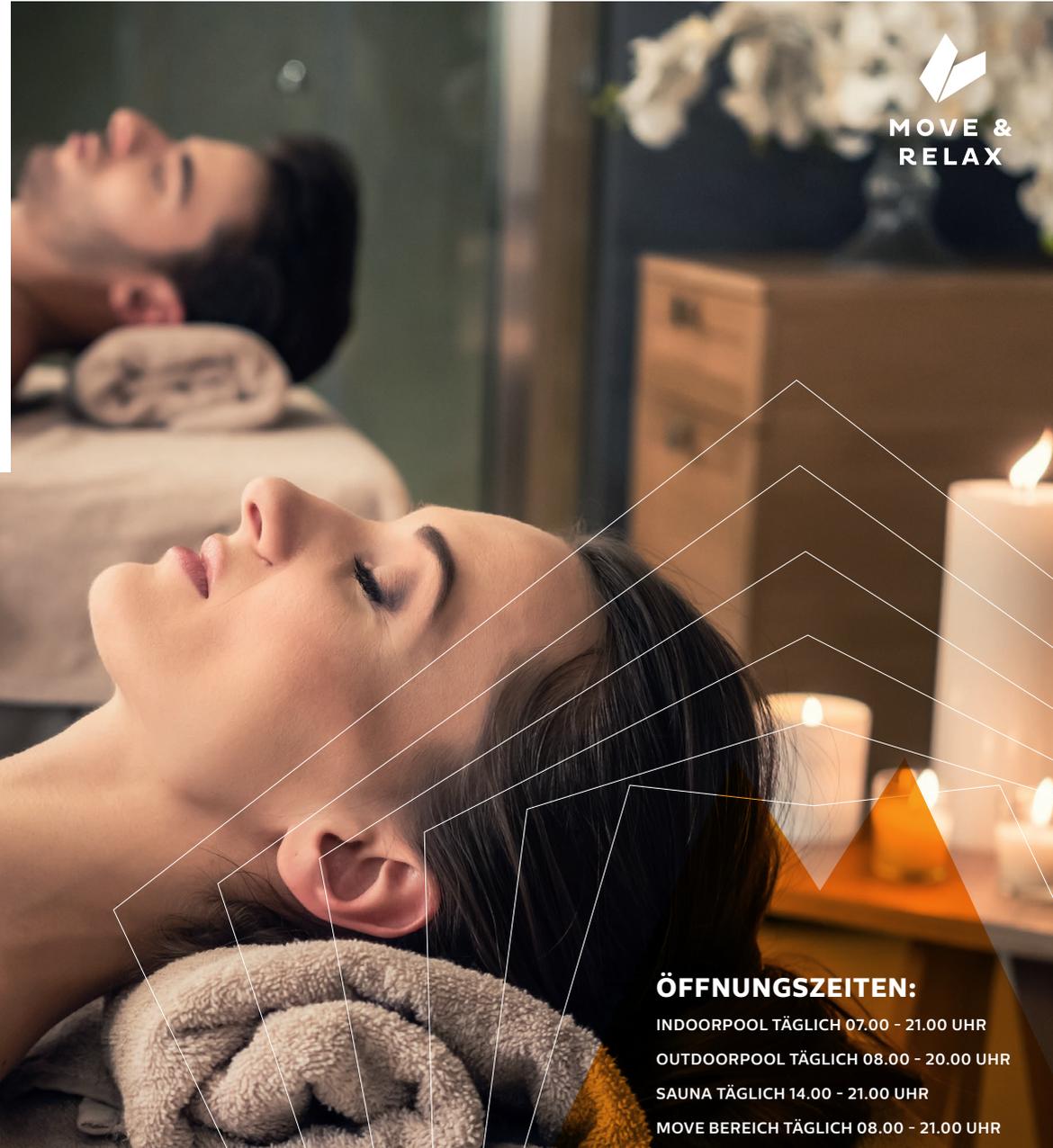
Move & Relax ist ein innovatives Konzept, das neueste Erkenntnisse aus dem Leistungssport in den Alltag übersetzt. Ein ausgewogenes Wechselspiel aus Bewegung und Regeneration – individuell, nachhaltig, für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Entwickelt in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaften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

INDOORPOOL TÄGLICH 07.00 – 21.00 UHR

OUTDOORPOOL TÄGLICH 08.00 – 20.00 UHR

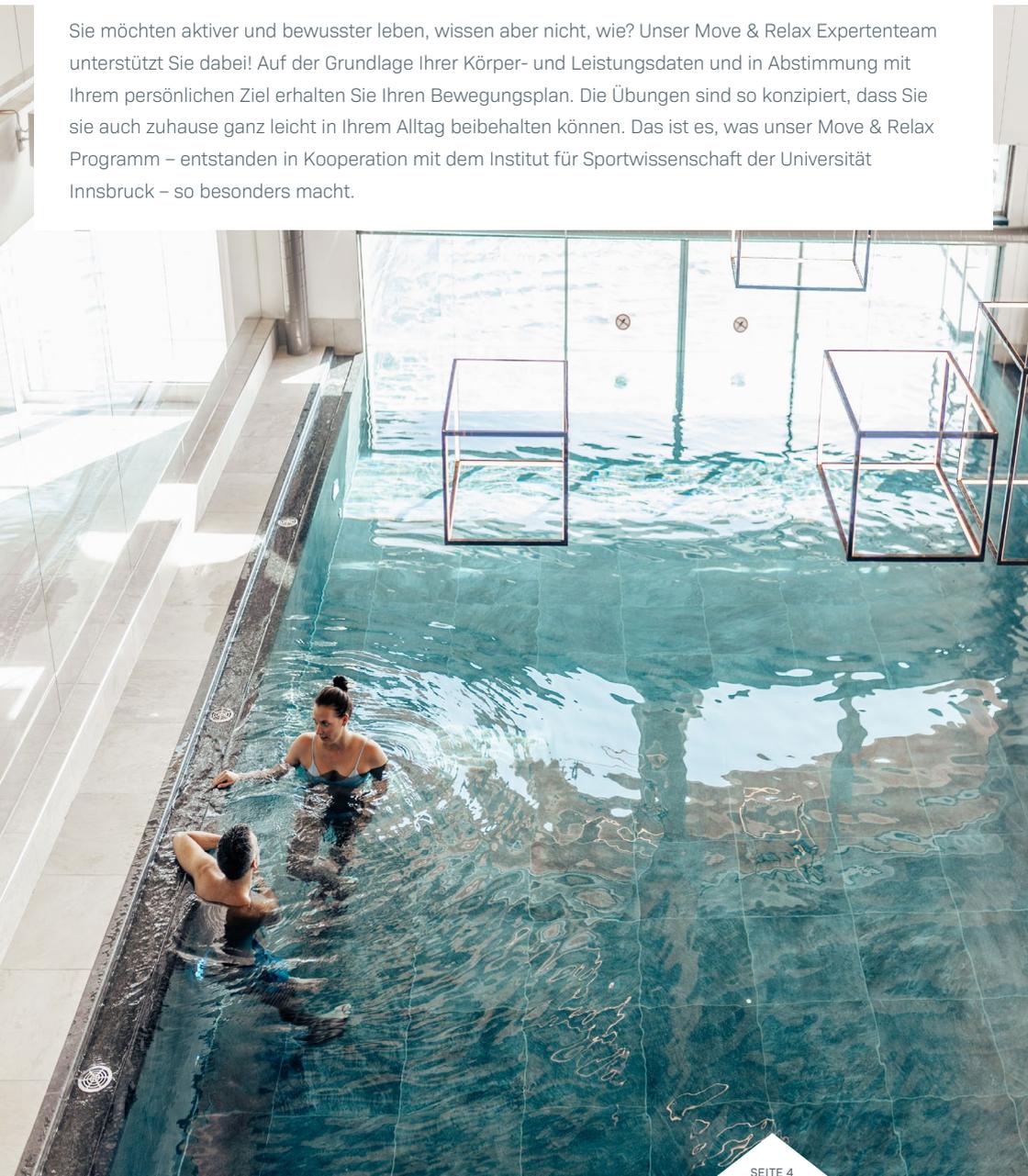
SAUNA TÄGLICH 14.00 – 21.00 UHR

MOVE BEREICH TÄGLICH 08.00 – 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.

Ihre Sabrina Krieger & Team



### **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 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,-



## KOSMETIKBEHANDLUNGEN

DAUER PREIS

### SHORTY

30 min € 42,-

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

Gesichtsreinigung mit Peeling, Massage, Maske, Abschlusspflege

### FACE DELUXE

60 min € 73,-

90 min € 98,-

Gesichtsbehandlung, abgestimmt auf Ihren derzeitigen Hautzustand und Ihre Hautbedürfnisse. Dank der Kraft der natürlichen aktiven Inhaltsstoffe und der exklusiven Massagetechniken mit sofort sichtbarem Resultat.

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

### FACE WELL AGING

60 min € 83,-

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

### FRUCHTSÄUREBEHANDLUNG

60 min € 79,-

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 bei Akne, Vernarbungen, Pigmentstörungen und tief verunreinigter Haut.

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

### ALPINE REFRESHING

60 min € 73,-

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 Getreideflockenpeeling tiefengereinigt und geklärt. Entspannen können Sie bei einer manuellen Massage mit Maca Elixier und einer Jadesteinmassage. Die erfrischende Eisblumenmaske bildet das Finish der Behandlung.



## KOSMETIKBEHANDLUNGEN

DAUER PREIS

### ALPINE WELLNESSPAUSE

40 min € 51,-

Eine wohltuende Behandlung für Ihren ganzen Körper. Entspannen Sie bei einer pflegenden Ganzkörperpackung und anschließender Gesichtsbildung.

Pflegende Ganzkörperpackung, Gesichtsbildung mit Getreideflockenpeeling, Jadesteinmassage mit Minze-Melisse-Tonic, Abschlusspflege mit Edelweiß

### AUGENBEHANDLUNG

25 min € 36,-

Für den strahlenden Blick mit Soforteffekt: Gesichtsbildung, hochkonzentrierte Wirkstoffampulle, entspannende Gesichtsmassage, straffende Augenmaske mit Collagen.

### OHRKERZENBEHANDLUNG

25 min € 29,-

Lassen Sie Stress bei einer angenehmen, nach Duft ausgewählten, Ohrkerze hinter sich. Durch den „Kamin-Effekt“ der Ohrkerzen, lösen sich Verklebungen im Nasen-Ohren-Bereich. Speziell bei Gleichgewichtsstörungen, Kopfschmerzen, Erkältungen.

### AUGEN (buchbar während einer Gesichtsbildung)

Wimpern färben	€ 12,-
Augenbrauen färben	€ 10,-
Wimpern und Augenbrauen färben	€ 20,-
Augenbrauen fassonieren	€ 10,-
Augen Lifting Maske	€ 15,-

### HÄNDE & FÜSSE

Pediküre	€ 47,-
Maniküre	€ 39,-
Lackieren	€ 5,-

### HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS

Beine bis Knie	€ 32,-
Beine komplett	€ 46,-
Achseln	€ 18,-
Bikinizone	€ 18,-
Oberlippe	€ 9,-
Kinn	€ 9,-
Rücken	€ 36,-

# Massagen



MASSAGEN	DAUER	PREIS
----------	-------	-------

### KLASSISCHE MASSAGE

Ganzkörper	50 min	€ 63,-
Teilkörper	25 min	€ 34,-

Sportmassage	50 min	€ 65,-
	25 min	€ 36,-

Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage	25 min	€ 35,-
------------------------------------	--------	--------

HOT STONE	DAUER	PREIS
-----------	-------	-------

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.

HONIGMASSAGE	DAUER	PREIS
--------------	-------	-------

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.

RELAXMASSAGE	DAUER	PREIS
--------------	-------	-------

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.

MASSAGEN	DAUER	PREIS
----------	-------	-------

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE	DAUER	PREIS
-----------------------	-------	-------

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	DAUER	PREIS
-------------	-------	-------

Unsere Füße sind das Spiegelbild unseres Körpers. Während der Massage lösen sich Spannungen, die von der Fußsohle aus im gesamten Organismus erreicht werden.

VIBRATIONSMASSAGE	DAUER	PREIS
-------------------	-------	-------

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

FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE (BIS 14 JAHRE)	DAUER	PREIS
---	-------	-------

KINDERMASSAGE	DAUER	PREIS
---------------	-------	-------

KLEINE MANIKÜRE MIT LACK	DAUER	PREIS
--------------------------	-------	-------

Feilen, Nagelhaut schneiden, lackieren



# 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

50 min € 62,-

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

### MOORPACKUNG

25 min € 35,-

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

### KÖRPERPEELING

25 min € 35,-

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

### FEUCHTIGKEITSPACKUNG

25 min € 34,-

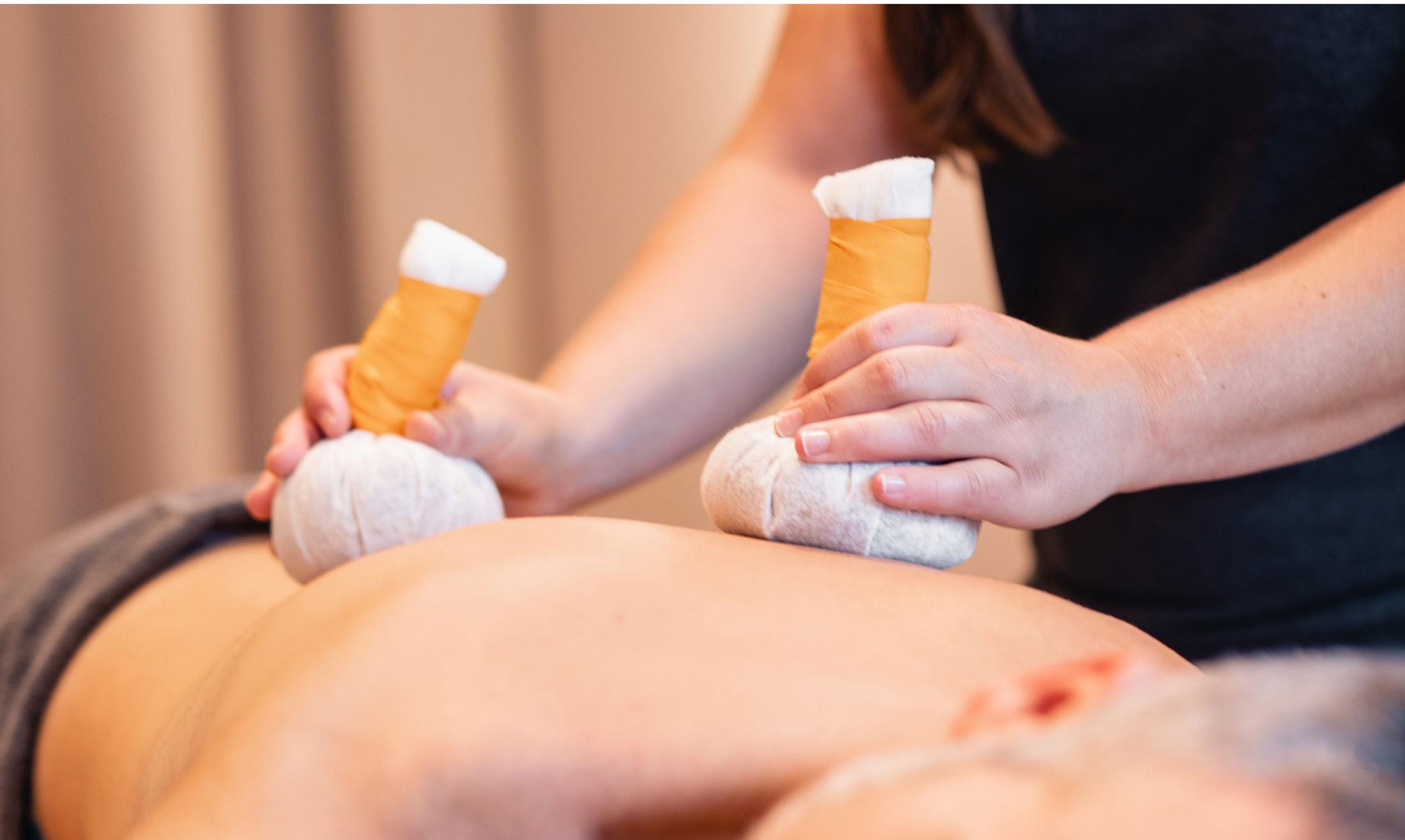
Diese hochwertige Feuchtigkeitspackung mit Waldhonig und Aloe Vera mindert kleine Fältchen und pflegt anspruchsvolle Haut besonders intensiv und langanhaltend.

### CELLULITEBEHANDLUNG

45 min € 55,-

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





**RELAX**

<b>WOHLFÜHL-PAKETE</b>	<b>PREIS</b>
<b>RÜCKENWOHL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Moorpackung</li><li>▲ Ganzkörpermassage</li><li>▲ Teilkörpermassage</li></ul>	<b>€ 121,-</b>
<b>VON KOPF BIS FUSS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Gesichtsbildung 60 Minuten</li><li>▲ Pediküre</li><li>▲ Körperpeeling</li><li>▲ Teilkörpermassage</li></ul>	<b>€ 179,-</b>
<b>TIEFENENTSPANNUNG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Ohrkerzenbehandlung</li><li>▲ Fußmassage</li><li>▲ Körperpackung</li></ul>	<b>€ 83,-</b>
<b>ZEIT ZUM ENTSCHLACKEN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Algenpackung</li><li>▲ Honigmassage</li><li>▲ Kräuterstempelmassage</li></ul>	<b>€ 164,-</b>
<b>RELAX DELUXE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Face Deluxe 60 min</li><li>▲ Teilkörpermassage</li><li>▲ Körperpeeling</li><li>▲ Feuchtigkeitspackung</li><li>▲ Cellulitebehandlung</li><li>▲ Fußpflege</li></ul>	<b>€ 250,-</b>
<b>RELAX CLASSIC</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Face Deluxe 60 min</li><li>▲ Honigmassage</li><li>▲ Körperpeeling</li><li>▲ Cellulitebehandlung</li></ul>	<b>€ 180,-</b>

# Kräuterwickel-Kur



- ▲ 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

Diese Spezialbehandlung in Kombination mit unserer abgestimmten Reduktionskost sorgt für eine Gewichtsreduktion und ein glatteres sowie strafferes 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.

## KRÄUTERWICKEL-KUR

PREIS

### KRÄUTERWICKEL-KUR

€ 535,-

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)

15 min Saunagang zum Aufwärmen

15 min Wickel

25 min Saunagang mit Wickel

Kalter Guss

#### ▲ 5 x Vibrationsmassage 25 min

▲ **abgestimmte Reduktionskost im Rahmen der Vollpension** (nicht im Wickelpreis enthalten)

▲ **Entschlackungstee** täglich wechselnde, hausgemachte Kräuterteemischungen

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

€ 98,-

### KENNENLERNANGEBOT FÜR EINEN KRÄUTERWICKEL – einfach mal zum Probieren \*

€ 107,-

Einzelner „Kennenlernwickel“ mit Vibrationsmassage

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

# 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.

Werfen sie hierfür einen Blick auf [www.hotelwalchsee.at](http://www.hotelwalchsee.at).

## AB DEZEMBER 2019

Tägliches Personaltraining nach Terminvereinbarung.



10ER KARTEN	DAUER	PREIS
Bewegungsprogramm	60 min	€ 100,-
Yoga	90 min	€ 135,-
Personaltraining	50 min	€ 450,-

## MOVE PROGRAMM

### SPIROERGOMETRIE - DER MOVE & RELAX GESUNDHEITSCHECK\*

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 richtig zu gestalten und Ihre Gesundheit zu optimieren.

DAUER PREIS

90 min € 159,-

### BIOELEKTRISCHE IMPEDANZ - ANALYSE\*

Da Ernährung ein wichtiger Baustein für einen gesunden Lebensstil ist, bieten wir Ihnen eine Messung für Ihre Körperzusammensetzung mittels bioelektrischer Impedanz-Analyse 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.

50 min € 49,-

## MOVE PROGRAMM

**AQUA-FITNESS** Gelenkschonende Bewegungseinheit im Wasser

DAUER

ca 60 min

**FUNKTIONELLES TRAINING MIT TOGU BRASIL** Ausdauer und Tiefenmuskulatur trainieren; durch Brasil Hanteln wird das Training verstärkt

ca 60 min

**YOGA** Erlernen Sie Yogabasics oder festigen Sie Ihre eigenen Yoga Skills

ca 90 min

### GEFÜHRTE WANDERUNG FÜR HOTELGÄSTE

Von leichten, mittel bis schweren Wanderungen

Sommer ca 3-6 h

Winter ca 1-3 h

**AKTIV IN DEN TAG** Aktivierungseinheit mit leichtem Herzkreislauftraining, mit Fokus auf Mobilisierung und Stabilität

ca 60 min

**ENTSPANNUNGSTECHNIKEN** Wirbelsäulenmobilisierung und progressive Muskelentspannung

ca 60 min

**WORKOUT FÜR LADIES** Auspowern mit einem umfassenden Kraft- und Konditionstraining

ca 60 min

**TRX-TRAINING** Schlingentraining mit eigenem Körpergewicht für alle Muskelgruppen

ca 60 min

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK** Fokus auf Beweglichkeit, Wirbelsäulenmobilität und alltagstaugliche Übungen

ca 60 min

## TRAININGS

DAUER PREIS

### PERSONALTRAINING

50 min € 60,-

### GRUPPENSTUNDE

60 min € 11,-

90 min € 15,-

### 10ER KARTEN

Bewegungsprogramm

60 min € 100,-

Yoga

90 min € 135,-

Personaltraining

50 min € 450,-

\* KANN IM PARTNERRESORT DAS HOHE SALVE SPORTRESORT IN HOPFGARTEN (CA. 45 AUTOMINUTEN) MIT OLYMPIONIKE PATRICK KOLLER DURCHGEFÜHRT WERDEN. TERMINLICHE VEREINBARUNG ERFOLGT DURCH DIE MOVE & RELAX REZEPTION.

# Angebote und Packages

FÜR NICHT-HOTELGÄSTE



## ANGEBOTE UND PACKAGES

## PREIS

### MOVE & RELAX DAY INKL. TEILKÖRPERMASSAGE

€ 55,-

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

### MOVE & RELAX DAY INKL. GANZKÖRPERMASSAGE

€ 84,-

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

### MOVE & RELAX DAY

€ 29,-

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

10er Block

€ 261,-

### SAUNA & SCHWIMMBAD

Genießen Sie Ihre Abendstunden von 17.00 - 21.00 Uhr.

10er Block

€ 15,-

€ 135,-

### EXTRA LEISTUNGEN

€ 12,-

Badetasche mit Bademantel und Badetuch für die Dauer des Aufenthalts.

### KUSCHELTAG FÜR ZWEI

€ 164,-

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

# 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 im Move & Relax Konzept?**

Der Gast soll schon am Morgen die Möglichkeit vorfinden, sich gesund ernähren zu können.

Eine gesunde Move & Relax „Ecke“ wird/ist in jedem Hotel optisch erkennbar.

Beim Menü am Abend kann der Gast eine Move & Relax-Variante wählen, welche wiederum auf sportliche und gesundheitsbewusste Personen abgestimmt ist.

### **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](mailto:moveandrelax@hotelwalchsee.at)



**DAS WALCHSEE HOTEL GMBH**

Johannesstraße 1

6344 Walchsee in Tirol

Austria

T +43 5374 5331

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

[www.hotelwalchsee.at](http://www.hotelwalchsee.at)

PR

**PLETZER  
RESORTS**

MOVE & RELAX