

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 Bayrischzell 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 Verschnauaufpausen, um ganz bewusst das Nichtstun zu genießen. Willkommen in unserem großzügigen Relax Bereich mit Saunen, Infrarotkabinen, Massagen, Pool und mehr!



ÖFFNUNGSZEITEN

REZEPTION: NACH VERFÜGBARKEIT

MOVE BEREICH: 07.00 - 21.00 UHR

RELAX BEREICH: NACH TERMINVEREINBARUNG

INDOOR- UND OUTDOOR POOL: 07.00 - 21.00 UHR

PLETZI'S WASSERWELTEN: 07.00 - 21.00 UHR

25M SPORTBECKEN: 07.00 - 21.00 UHR

SAUNA:

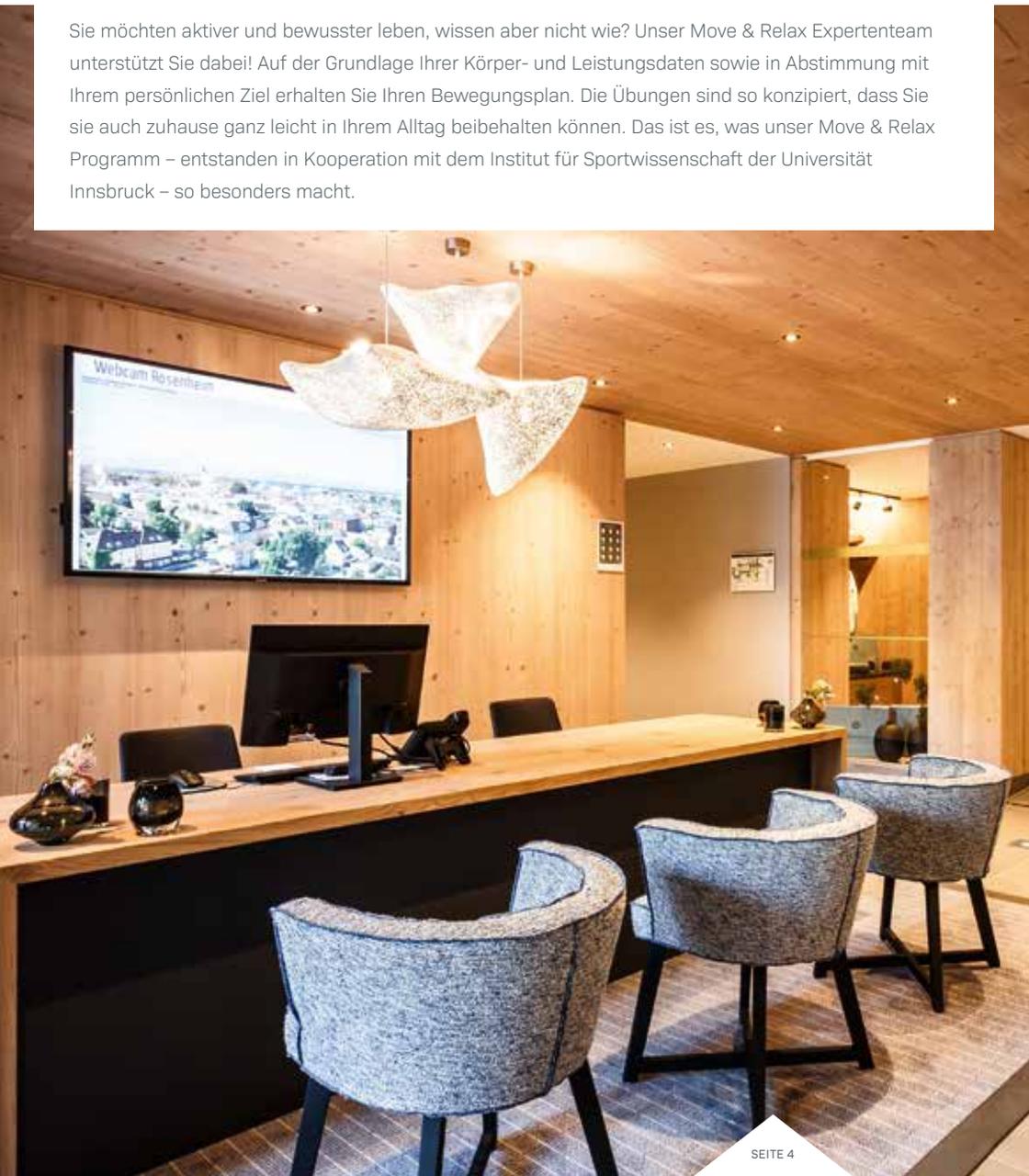
FAMILIENSAUNA: 11.00 - 19.00 UHR

ERWACHSENENSAUNA: 14.00 - 21.00 UHR

Wir stellen uns vor

UNSERE MOVE & RELAX INITIATOREN

Sie möchten aktiver und bewusster leben, wissen aber nicht wie? Unser Move & Relax Expertenteam unterstützt Sie dabei! Auf der Grundlage Ihrer Körper- und Leistungsdaten sowie 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.



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 Bayrischzell 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 inmitten beeindruckender Natur- und Berglandschaften 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.

Die ultimative Move & Relax App

MOVE &
RELAX
TO GO

Während Ihrem Aufenthalt werden Sie mit aktuellen Angeboten und Highlights der Woche versorgt. Sie buchen Ihre Massage oder Kosmetikbehandlung direkt über das Tool und melden sich zu verschiedenen Trainings an.

Zu Hause können Sie alle erlernten Übungen mit kompletten Trainingsvideos einfach und bequem überall nachmachen.

Bei dem „Move of the Day“ erhalten Sie täglich einen neuen Bewegungsreiz.



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.dasbayrischzell.de.



DAY SPA ANGEBOTE

PREIS

Tageskarte

(Fitnessraum, Groupfitness, Sauna, Schwimmbad inkl. Sportbecken)

€ 29,-

Zehnerkarte

(Fitnessraum, Groupfitness, Sauna, Schwimmbad inkl. Sportbecken)

€ 260,-



MOVE PROGRAMM

DAUER PREIS

SPIROERGOMETRIE AM FAHRRAD (INKL. BERATUNGSGESPRÄCH)

90 min € 159,-

Bei der Spiroergometrie handelt es sich um einen Belastungstest am Fahrradergometer und gilt als Gesundheitscheck, der Ihnen detaillierte Auskunft über Ihr individuelles Fitnesslevel gibt. Während der Belastung wird Ihre Atmung gemessen und die Leistung mittels Herzfrequenz aufgezeichnet. Diese Diagnostik eignet sich für alle Leistungslevel. Ihre Ergebnisse werden im anschließenden Beratungsgespräch mit unseren Sportwissenschaftlern analysiert, verständlich erklärt und gemeinsam wird eine Trainingsempfehlung erarbeitet.

BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE (INKL. BERATUNGSGESPRÄCH)

50 min € 49,-

Mittels dieser Analyse erhalten Sie eine detaillierte Auskunft über Ihre derzeitige Körperzusammensetzung. Unsere Trainer beraten Sie anschließend, wie Sie Ihren Stoffwechsel optimieren können. Ihr Anteil an Körperwasser, Muskulatur und Körperfett wird mit unseren Sportwissenschaftlern mit einer individuellen Ernährungs- und Trainingsempfehlung diskutiert. Bewegung, Erholung und Ernährung sind die drei wichtigsten Säulen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

TRAININGS

PERSONAL TRAINING

PERSONAL TRAINING FAMILY

ERNÄHRUNGSCOACHING

DAUER PREIS

60 min € 89,-

60 min € 99,-

45 min € 59,-

Unsere Trainer ermitteln Ihren derzeitigen körperlichen Zustand und erarbeiten basierend darauf ein individuelles Bewegungskonzept. Es werden gemeinsam Übungen erarbeitet, die Sie zu Hause durchführen können. Im Fokus stehen gesunde Gelenke, stabiler und kräftiger Rumpf, bewegliche Wirbelsäule sowie kräftige Beine und Arme. Ihr persönliches Ziel wird hierbei ebenfalls berücksichtigt. Freuen Sie sich darauf in unserem modern ausgestatteten „Moveraum“ neue Bewegungen zu erlernen und diese mit in Ihren Alltag nehmen zu können.



TRAININGS

GROUPFITNESS FÜR GROSS & KLEIN (AB 12 JAHRE)

- ☛ Yoga
- ☛ Pilates
- ☛ Rumpfttraining
- ☛ Mobilität & Beweglichkeit
- ☛ TRX Training
- ☛ High Intensity Training
- ☛ Indoor Cycling
- ☛ Koordinationstraining mit dem Balance Pad
- ☛ Kettlebell Training
- ☛ Bewegungs- und Ballspiele
- ☛ Funktionelles Training
- ☛ Nordic Walking
- ☛ Laufrunde
- ☛ Aqua Fit
- ☛ Move & Relax Vortrag

PREIS

MOVE

- ☛ Tageskarte (Fitnessraum, Groupfitness) € 15,-
- ☛ Zehnerkarte (Fitnessraum, Groupfitness) € 120,-

Unser Relax Programm



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

KLASSISCHE MASSAGE · VERSPANNUNG LÖSEN

Bei der klassischen Massage wird mit kräftigen Griffen in die Tiefe der Muskulatur gearbeitet. Es wird der ganze Körper oder ein Teilkörperbereich wie beispielsweise der Rücken, massiert. Diese Behandlung ist eine belebende Massage zur Vitalisierung und Entspannung der gesamten Muskulatur.

Teilkörpermassage	20 min	€ 40,-
Ganzkörpermassage	50 min	€ 78,-

SPORTMASSAGE · TRIGGERPUNKTE

Die Sportmassage ist eine Kombination aus klassischer Massage, Faszientherapie und manueller Gelenktherapie. Diese Massage hilft gegen starke Verspannungen und bei Verletzungen.

	20 min	€ 40,-
	50 min	€ 78,-

AROMAÖLMASSAGE · TIEFE ENTSPANNUNG

Bringen Sie Ihren Körper wieder in Balance mit einer entspannenden Ganzkörpermassage. Mit einem Aromaöl Ihrer Wahl löst diese Massage muskuläre Verspannungen und lässt Sie den Alltagsstress vergessen.

	20 min	€ 42,-
	50 min	€ 80,-

WALDBIENENHONIG-MASSAGE · ENTGIFTEND

Die Honigmassage wirkt bis tief in das Gewebe hinein. Über die Reflexzonen und die zahlreichen Inhaltsstoffe wie Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe, kann der Honig direkt über die Haut aufgenommen werden. Der gesamte Organismus wird gestärkt. Die Honigmassage stellt keineswegs eine Entspannungsbehandlung dar. Durch die spezielle Abzieh- und Zupftechnik wird das Gewebe intensiv durchblutet und der Stoffwechsel angeregt. Hierdurch ist sie hervorragend geeignet für Muskelverspannungen, die oft mit Schmerzen und Gelenkproblemen einhergehen.

	20 min	€ 42,-
--	---------------	---------------

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE · WOHLTUEND

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.

	75 min	€ 119,-
--	---------------	----------------

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

WARMER BASALTSTEINMASSAGE (HOT STONE) · TIEFENWÄRME

Die Kombination aus behutsamen Massagen und tiefenwirksamer Wärme ist ein wahres Wundermittel gegen hartnäckige Verspannungen. Dabei gleiten warme Basaltsteine auf Aromaölen sanft über Ihre Haut. So harmonisiert die warme Basaltsteinmassage Ihre Energiezentren und Sie fühlen sich rundum wohl.

	75 min	€ 119,-
--	---------------	----------------

GESICHTS-, KOPF- UND NACKENMASSAGE · VERSPANNUNG LÖSEN

Die Inhalte der Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage, auch Anti-Kopfschmerzmassage genannt, basiert auf verschiedenen Massagetechniken im Kopf- und Nackenbereich. Es handelt sich hierbei um eine aktivierende, lösende und regenerierende Massage.

	30 min	€ 49,-
--	---------------	---------------

FUSSMASSAGE · WOHLTUENDER STRESSABBAU

Der Körper ist eine fein aufeinander abgestimmte und zusammenarbeitende Einheit. Die Reflexzonen Ihrer Fußsohlen sind bestimmten Organen und Geweben zugeordnet. Durch druckvolles Aktivieren dieser Reflexbahnen wird jedes Organ und jeder Muskel Ihres Körpers stimuliert. Durch diese Druckpunktmassage wird ihr Wohlbefinden gesteigert und zugleich Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert.

	30 min	€ 49,-
--	---------------	---------------

HYDROXEUR UNTERWASSERMASSAGE · BASISCHE ENTSPANNUNG

Das Hydroxeurbad ist eine Form der Unterwassermassage. 144 Düsen sorgen dafür, dass dem Wasser microfein Luft untergemischt wird, sodass Sie eine einzigartige Unterwassermassage erhalten. Es hat eine kreislaufanregende und muskelentspannende Wirkung. In Kombination mit basischem Salz kann zusätzlich eine stresslösende und entgiftende Wirkung erreicht werden.

	20 min	€ 39,-
--	---------------	---------------

AQUATHERMOTJET · WASSERBETTMASSAGE

Wie ein Physiotherapeut massiert der AquaThermoJet von den Füßen bis zum Nacken. Statt den Händen eines Therapeuten spüren Sie temperierte Wasserstrahlen, die durch die Folie hindurch wirken. So erleben Sie die heilende Kraft des Wassers, ohne nass zu werden. Der AquaThermoJet massiert über 32 Düsen, 6 Körperzonen und ist **als Medizinprodukt zugelassen**.

	20 min	€ 19,-
--	---------------	---------------

KÖRPERANWENDUNGEN

DAUER PREIS

REINIGENDE RÜCKENBEHANDLUNG · INTENSIVE

50 min € 82,-

Bei dieser Behandlung bekommt die Haut am Rücken genau die Zuwendung, die sie benötigt. Dank einer intensiven Reinigung und gezielter Pflege wird sie wunderbar belebt und fühlt sich sanft an – für einen Rücken, der sich sehen lassen kann.

Abreinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Spezialmaske



KÖRPERANWENDUNGEN

DAUER PREIS

SALT MASSAGE · ENTGIFTET UND REVITALISIERT

50 min € 82,-

Eine exklusive entgiftende und revitalisierende Behandlung für Körper und Geist kombiniert mit einer spezifischen Massagetechnik. Die Verwendung des hochwertigen Salzes in seiner reinen Form als Body Wrap und als Massage mit Hilfe der Salzsteine sorgt sie für ein reinigendes und leichtes Körpergefühl. Auch dank der außergewöhnlichen Wirkung des Himalaya Salzes sowie der essenziellen Mineralien. Die Massage lindert Muskelschmerzen, regt den Stoffwechsel an, verbessert die Mikrozirkulation und sorgt für mehr Energie in Zeiten von psychischem Stress.

NEW LIFE NEW MUM ·

60 min € 89,-

SCHWANGERSCHAFTSBEHANDLUNG FÜR ELASTISCHERE HAUT

Diese straffende Behandlung mit biologischem Tamanuöl hemmt die Bildung von Schwangerschaftsstreifen, regt die Durchblutung an, hilft gegen Schwellungen, nährt die Haut und verleiht Geschmeidigkeit sowie Elastizität.

ANTI-CELLULITE BEHANDLUNG · FÖRDERT DEN STOFFWECHSEL

50 min € 82,-

Die Cellulite Behandlung regt aktiv den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung, wodurch Ihre Haut an neuer Spannkraft gewinnt und glatter wirkt. Beginnend mit einer speziellen Anti-Cellulite Creme bereiten wir Ihre Haut optimal auf die Massage und die Schröpftechnik vor. Anschließend werden Ihre Beine straff mit Wirkstoffen gewickelt. Mit dieser ganzheitlichen Anwendung verbessert sich Ihr Hautbild und der Hautzustand.

SALZPEELING · ZARTE HAUT

30 min € 49,-

Das Meersalzpeeling, gemischt mit Traubenkernöl, wird angenehm mit einem Aromaöl Ihrer Wahl einmassiert. Die Meersalzkörner befreien behutsam von trockenen Hautschüppchen und regen die Hauterneuerung an. Dieses Peeling sorgt für glatte wie auch ebenmäßig strahlende Haut.

WELLNESSPAUSE · ENTSPANNUNG

40 min € 59,-

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

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



RELAX

HÄNDE & FÜSSE

DAUER **PREIS**

MANIKÜRE

40 min **€ 52,-**

Perfekt gepflegte Nägel. In Form bringen und kürzen der Nägel, überschüssige Nagelhaut entfernen.

PEDIKÜRE

50 min **€ 64,-**

Perfekt gepflegte Füße. Fußbad, Nägel kürzen und in Form bringen, überschüssige Nagelhaut entfernen, Hornhaut entfernen und glätten. Abschließendes Eincremen und Einmassieren für die optimale Pflege mit einer abgestimmten Fußcreme.

LACKIEREN (nur zusätzlich zur Behandlung buchbar)

€ 19,-

Ein OPI Nagellack Ihrer Wahl **zum Mitnehmen**. Nur in Verbindung mit einer Maniküre oder Pediküre buchbar – wenn möglich bitte Flip-Flops oder Sandaletten mitbringen.



GESICHTSBEHANDLUNGEN

DAUER PREIS

KLÄRENDE GESICHTSBEHANDLUNG · REINIGEND, AUSGLEICHEND

60 min € 89,-

Tiefreinigende Behandlung mit einer speziellen Spirulina Algenmaske. Verleiht Ihrer Haut ein frisches und gesundes Gefühl. Glättet und verbessert die Hautstruktur, reguliert die Talgproduktion.

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Serum, Maske

KURZBEHANDLUNG · FRISCH UND GEPFLEGT

30 min € 49,-

Kurze aber intensive Gesichtsbildung für jeden Hauttyp.

Reinigung mit Peeling, Gesicht- Nackenmassage, Maske

KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG · INTENSIV FEUCHTIGKEITSSPENDEND

80 min € 110,-

Mit dieser tiefenwirksamen, feuchtigkeitsspendenden Behandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté wird die Haut intensiv durchfeuchtet und erhält ein seidiges Hautgefühl. Beugt der vorzeitigen Hautalterung vor.

Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigung, Serum, Massage, Maske, Handmassage

REVITALISIERENDE GESICHTSBEHANDLUNG · MIT KÜHLENDE JADESTEIN ANWENDUNG

60 min € 89,-

Diese reinigende und revitalisierende Gesichtsbildung ist für alle Hauttypen bestens geeignet. Lassen Sie sich verzaubern von den reinen Gebirgsdüften. Nach der sanften Gesichtsbildung wird das Gesicht, Hals und Dekolleté mit einer Mischung aus Hafer und Gerste gepeelt und geklärt. Nach der Ausreinigung kann sich die Haut bei einer beruhigenden Massage erholen. Reinigendes Edelweiß und Arnika verleihen einen frischen und strahlenden Teint.

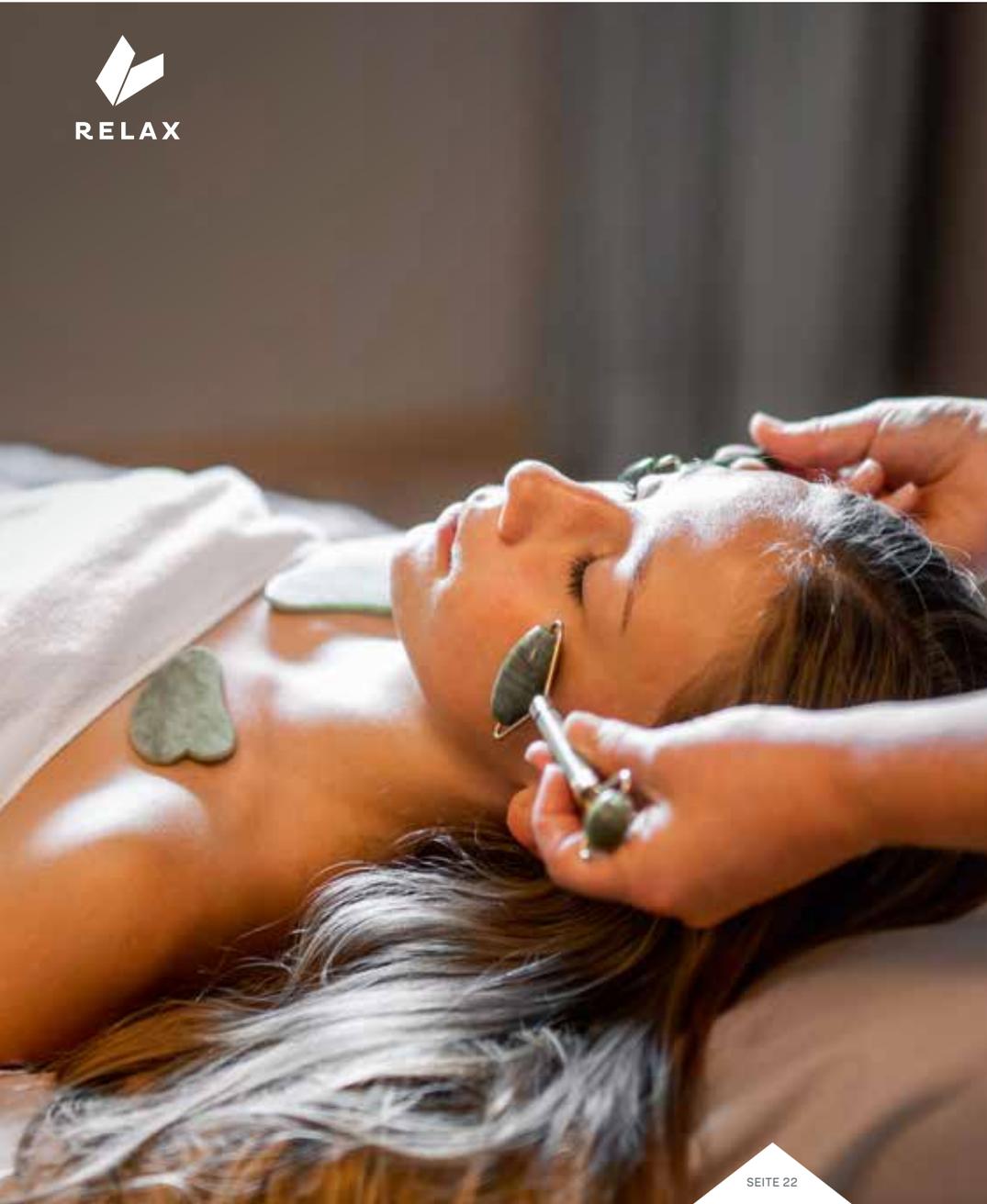
Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Massage, Maske

AUGENMASKE · LIFTING, GEGEN MÜDE AUGEN UND AUGENRINGE

15 min € 19,-

Dank der frischen und innovativen Hydrogel Peptide Maske reduziert es sichtbar die Zeichen der Zeit und Müdigkeit der Augenkonturen. Die Maske vermindert Augenringe, reduziert Schwellungen und ist ein Weichzeichner für feine Linien und Falten.

Augenmaske, Typgerechte Augenpflege **Zur Anwendung dazu buchbar**



GESICHTSBEHANDLUNGEN

DAUER PREIS

LUXUS BEHANDLUNG · ANTI-AGING, AUFHELLEND, STRAFFEND

80 min € 125,-

Kombiniert die erneuerte Wirksamkeit des Double Peels mit der innovativen, festigenden 2-Phasen-Maske. Insbesondere empfohlen ist diese Behandlung für die reifere Haut. Die luxuriöse Behandlung mildert die sichtbaren Zeichen der Alterung und redefiniert die Konturen des Gesichts.

Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigung, Lifting-Serum, Massage, Maske, Handmassage

DIAMANTABRASION · ZELLERNEUERND, REGENERIEREND

60 min € 94,-

Die Diamantabrasion ist eine der modernsten und effektivsten Peelingbehandlungen in der Kosmetik. Dabei werden die oberen abgestorbenen Hautzellen mit diamantbeschichteten Aufsätzen sanft und kontrolliert abgeschliffen sowie abgesaugt. Dadurch wird der Regenerationsmechanismus der Haut sehr effektiv angeregt, wodurch Überverhornungen, Pigmentstörungen, Narben und Akne nachhaltig behandelt werden.

Abreinigung mit Peeling, Tiefenreinigung, Diamantabrasion, Serum, Maske

TYP GERECHTES MAKE-UP

Tages Make-up

€ 49,-

Abend Make-up

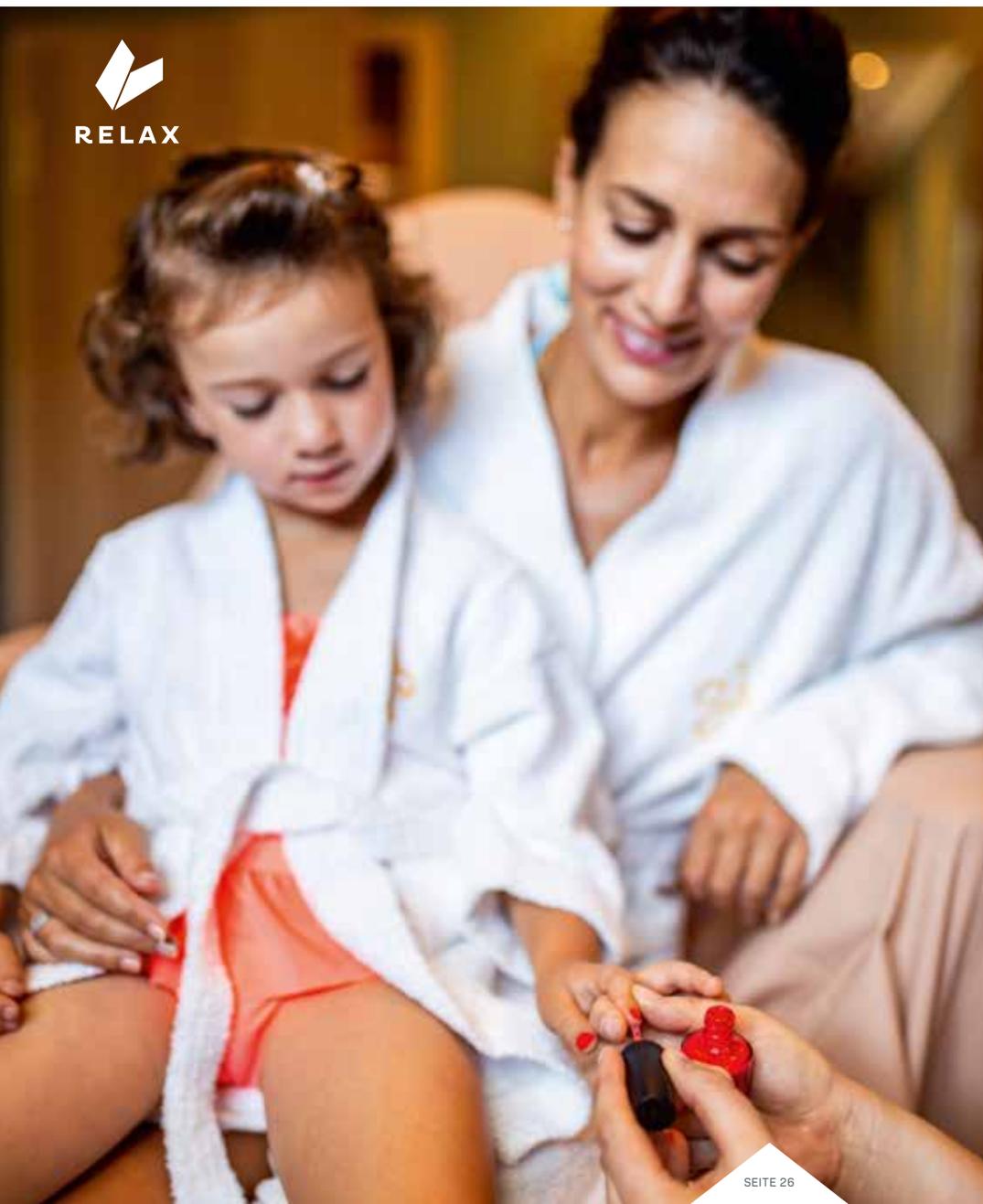
€ 65,-

ZUR GESICHTSBEHANDLUNG DAZU BUCHBAR

- ☛ Wirkstoffampulle € 10,-
- ☛ Augenbrauenkorrektur € 10,-
- ☛ Augenbrauen färben € 15,-
- ☛ Wimpern färben € 15,-
- ☛ Augenbrauen und Wimpern färben € 25,-
- ☛ Ultraschall mit Wirkstoffkonzentrat € 25,-
- ☛ Oberlippe oder Kinn Enthaarung mit Warmwachs € 12,-

Kids & Teens





KIDS & TEENS

DAUER **PREIS**

BABYMASSAGE · BIS 1 JAHR

30 min **€ 42,-**

Sie massieren Ihr Baby – Die Anleitung zu verschiedenen wohltuenden Massage-techniken erfolgt auf einer angewärmten Massageliege. Ein hochwertiges Massage-öl wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

KLEINE FEDER GEHT AUF REISEN · 3 - 12 JAHRE

20 min **€ 34,-**

Diese behutsame Massage (Körperpartien nach Absprache) mit herrlich duftendem Aromaöl und Federn unterstützt die Entwicklung eines guten Körpergefühls.

KINDERMASSAGE MIT SCHOKOLADENÖL · 3 - 15 JAHRE

20 min **€ 32,-**

Hier erwartet die Kids eine Wohlfühlmassage mit duftendem Schokoladenöl.

TEENS MASSAGE · 8- 15 JAHRE

20 min **€ 32,-**

Auch die jungen Erwachsenen brauchen einen Moment der Erholung. Mit dieser Behandlung wird ein Teilkörperbereich massiert. Diese Behandlung ist eine belebende Massage zur Vitalisierung und Entspannung der gesamten Muskulatur.

TEENAGERBEHANDLUNG · 8- 15 JAHRE

50 min **€ 65,-**

Bei dieser schonenden und wirksamen Reinigungsbehandlung wartet eine sanfte Hautreinigung, ein Peeling und eine Gesichtsmaske für ein gesundes und gepflegte Hautbild auf die Teens.

MANIKÜRE MIT LACK · BIS 15 JAHRE

30 min **€ 42,-**

Nägel schneiden und feilen, Nagelhaut zurückschieben und auf Wunsch Nägel lackieren.

Die Massagen werden auf Wunsch in Anwesenheit eines Elternteils ausgeführt.

Angebote und Packages



MOVE &
RELAX



RELAX PACKAGES

DAUER PREIS

FACE & HANDS

110 min € 157,-

Vitalisierende Gesichtsbildung für eine jugendliche Ausstrahlung, währenddessen Ihre Hände rundum gepflegt werden.

- ☛ Reinigung
- ☛ Peeling
- ☛ Ausreinigung
- ☛ Brauenkorrektur
- ☛ Serum
- ☛ Maske
- ☛ Augen- und Abschlusspflege
- ☛ Maniküre mit Lack

BODY & FACE

110 min € 154,-

Ein feines Pflegeprogramm für Körper und Gesicht. Sie genießen eine Relaxmassage für den Körper mit Kokosöl und erhalten im Anschluss eine intensive Feuchtigkeit-sbehandlung für Gesicht, Hals, Dekolleté und Hände.

FAMILY RELAX

Genießen Sie als Eltern 2 Relax-Vitamin-Smoothies im Ruheraum während Ihre lieben Kinder bei einer Ganzkörpermassage entspannen.

1 Kind **30 min € 49,-**
2 Kinder (Massage je 30 min) **60 min € 98,-**

MOVE PACKAGES

DAUER PREIS

MOVE PREMIUM

150 min € 259,-

Die Erhebung des aktuellen Trainingszustandes ist unverzichtbar um langfristige Erfolge zu erzielen. Bei einer Bioelektrischen Impedanzmessung erhalten Sie Daten über Ihre Körperzusammensetzung. Zusätzlich wird mittels einer Spiroergometrie Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit ermittelt. Die gewonnenen Werte über Ihre physiologischen Parameter dienen im anschließenden Personal Training dazu, Ihnen Trainingsempfehlungen zu geben und auf Wunsch einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. Wir begleiten Sie während Ihres Aufenthaltes Ihre Ziele zu verfolgen und assistieren Ihnen mit unserem Know-How bei jeglicher sportlicher Betätigung.

- ☛ 1 Bioelektrische Impedanzanalyse
- ☛ 1 Spiroergometrie am Fahrradergometer
- ☛ 1 Personal Training mit Trainingsplan

MOVE & ERNÄHRUNG

75 min € 98,-

Mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse wird Ihre Körperzusammensetzung bestimmt. Auf der Grundlage von Parametern, wie Körperfettanteil, Muskelmasse, Knochendichte etc., erarbeitet ein Ernährungsberater mit Ihnen zusammen Ihr Trainingsziel und gibt Ihnen individuelle Ernährungsempfehlungen. Zudem erhalten Sie ein Ernährungsprogramm, welches Ihnen langfristige Erfolge garantiert.

- ☛ 1 Bioelektrische Impedanzanalyse
- ☛ 1 Ernährungcoaching

FAMILY AERIAL SLING

60 min € 89,-

Das Family Train Package beinhaltet 50 Minuten Tuchakrobatik mit dem so genannten Aerial Sling. Dabei hängt das Tuch in einer Schlaufe von der Decke und es werden ohne Bodenkontakt Übungen zur Verbesserung der Koordination, Beweglichkeit und Kraft durchgeführt. Wir machen Sie mit den Basic-Techniken, wie drehen und klettern am Tuch sowie mit Überkopf Bewegungen, vertraut. Das Trainingstool ist für die ganze Familie geeignet.

- ☛ 4 Personen (2 Erwachsene, 2 Kinder 8-15 Jahre)

DAY SPA **PREIS**

MOVE	
☛ Groupfitness pro Kurs	€ 8,-
☛ Groupfitness Zehnerkarte	€ 65,-
☛ Move Tageskarte (Fitness, Groupfitness)	€ 15,-
☛ Move Zehnerkarte (Fitness, Groupfitness)	€ 120,-
☛ Personal Training pro Einheit	€ 89,-
☛ Personal Training Zehnerkarte	€ 649,-

MOVE – SWIM	
☛ Swim-Tageskarte (25 m Sportbecken, Schwimmbad)	€ 12,-
☛ Swim-Zehnerkarte (25 m Sportbecken, Schwimmbad)	€ 90,-

MOVE & RELAX	
☛ Tageskarte (Fitnessraum, Groupfitness, Sauna, Schwimmbad inkl. Sportbecken)	€ 29,-
☛ Zehnerkarte (Fitnessraum, Groupfitness, Sauna, Schwimmbad inkl. Sportbecken)	€ 260,-

RELAX	
☛ Tageskarte (Sauna, Schwimmbad inkl. Sportbecken)	€ 25,-
☛ Zehnerkarte (Sauna, Schwimmbad inkl. Sportbecken)	€ 220,-
☛ Abendeintritt ab 18 Uhr (Sauna, Schwimmbad inkl. Sportbecken)	€ 15,-



ZUSATZLEISTUNGEN **PREIS**

VERLEIH (PRO STÜCK INKL. REINIGUNGSKOSTEN)	
☛ Bademantel	€ 6,-
☛ Saunahandtuch	€ 5,-
☛ Badetuch	€ 4,-
☛ Set-Preis (1 Badetasche inkl. Bademantel, Bade- & Saunatuch sowie Slipper)	€ 15,-

Wir behalten uns vor, für den Verleih der Tasche eine Kautions in Höhe von € 50,- zu verlangen.

VERKAUF	
☛ 1 Paar Badeslipper	€ 3,-
☛ Stylish Badetasche	€ 35,-

Bayrischzeller Clubkarte für Einheimische und Nachbarn

€ 99,-
p. Monat

JAHRESABO

- ☛ Fitnesstraining
- ☛ Gruppentraining
- ☛ Sauna
- ☛ 25 m Sportbecken
- ☛ 2x Spiroergometrie (innerhalb der 12 Monate)
- ☛ 2x Bioelektrische Impedanzanalyse (innerhalb der 12 Monate)
- ☛ 2x Personal Training (innerhalb der 12 Monate)

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

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?

MOVE, RELAX & EAT = Bewegung, Erholung und Genuss.

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 zum Beispiel 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“ 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.

Zudem wird der Anteil des Körperwassers, der Muskulatur und des Fettgewebes gemessen.

Die Impedanzanalyse dient als Grundlage für eine Ernährungsberatung.

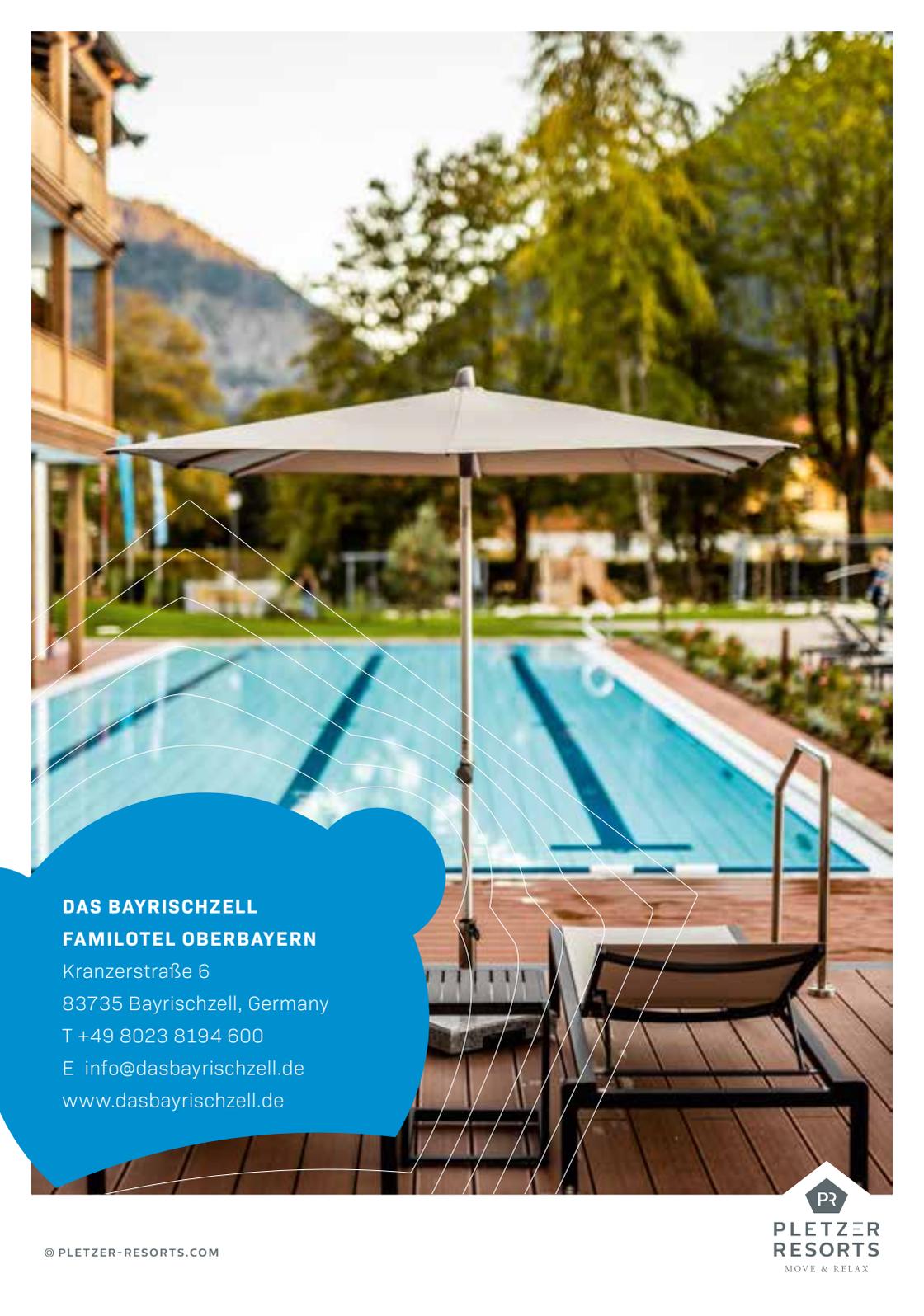
Wie werden im Move & Relax Bereich die Massagen ausgeführt?

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 oder an der Hauptrezeption möglich!



**DAS BAYRISCHZELL
FAMILIOTEL OBERBAYERN**

Kranzerstraße 6
83735 Bayrischzell, Germany
T +49 8023 8194 600
E info@dasbayrischzell.de
www.dasbayrischzell.de