

Charge your next level family life.

EUER MOVE & RELAX PROGRAMM



MOVE &
RELAX





MOVE & RELAX

Hinter Move & Relax verbirgt sich eine sportwissenschaftlich entwickelte Philosophie, welche Erkenntnisse aus dem Leistungssport nutzt und alltagstauglich macht – für mehr Power im Familienleben und Job, ein gutes Körpergefühl sowie ein gesünderes, längeres Leben für jede aktive Family. Das professionelle 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 Familienresorts Das Bayrischzell erlebt ihr Sport in allen Facetten indoor sowie outdoor an der frischen Luft. Bestens beraten und begleitet werdet ihr von unserem professionellen Team, das perfekt auf die Bedürfnisse sowie die persönlichen Fitnessziele von euch, euren Kids und Teens eingeht.

RELAX – DIE REGENERATION

Ohne Regeneration keine Energie für das Berufsleben und den Familienalltag. Gönnst euch also hin und wieder eure kleinen Ruheinseln, Verschnauaufpausen und inspirierende Auszeiten, um nach den sportlichen Erlebnissen neue Power zu tanken und die Quality Time zu genießen. Willkommen in unserem modernen Relax Bereich mit 25 m Sportbecken, Indoor- und Outdoor-Pool, Pletzi's Wasserwelt, 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.



NICO WOHLFAHRT

MOVE LEITER

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.



JANNETT SEYFRIED

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 ist für mich mehr als nur Wellness! Durch unsere unterschiedlichen Massagetechniken tankt ihr neue Lebensenergie und das umfangreiche Kosmetikangebot unterstützt eure persönliche Ausdruckskraft und Lebensfreude.



TONI INNAUER

MOVE & RELAX INITIATOR UND
EHMALIGER SKISPRUNG-OLYMPIASIEGER

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 direkt in der Alpenregion Tegernsee Schliersee 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.

Unser Move Programm

FÜR MEHR POWER

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



Move.

MOVE & RELAX 10ER BLÖCKE*: WÄHLT DEN FÜR EUCH PASSENDEN 10ER BLOCK

- ❖ **SCHWIMMEN**
Benützung des 25 m Sportbeckens,
Indoor- und Outdoor-Pools
- ❖ **SCHWIMMEN UND SAUNA**
Benützung des 25 m Sportbeckens,
Indoor- und Outdoor-Pools sowie der Saunen
- ❖ **FITNESS**
Benützung des Trainingsbereichs
inkl. Assistenz der Coaches
- ❖ **GRUPPENTRAININGS**
Teilnahme an allen Gruppentrainings
- ❖ **ALL INCLUSIVE**
Benützung des gesamten
Move & Relax Bereichs

*Angebot für externe Gäste
Bitte informiert euch an der Rezeption über
die Öffnungszeiten von Saunen und Pools.



JETZT ZUM
GRUPPENTRAINING
ANMELDEN:



MOVE BEREICH

- 👉 Outdoor-Pool - 25 m Sportbecken
- 👉 Funktioneller Fitnessbereich
 - 👉 Queenax
 - 👉 TRX Sling Trainer
 - 👉 Kettlebells
 - 👉 Balance Pads
- 👉 Spinningraum
- 👉 Bewegungsraum
- 👉 Diagnostikraum

MOVE GRUPPENTRAININGS

TRX-TRAINING | ab 16 Jahre

Abwechslungsreiches und intensives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Das Schlingentraining zählt zu den einfachsten und zugleich effektivsten Trainings weltweit.

HIIT TRAINING | 16 Jahre

HIIT steht für hochintensives Intervalltraining. Dabei wechseln sich kurze, sehr anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. So soll in vergleichsweise kurzer Trainingszeit ein deutlicher, gesundheitlicher und fitness-steigernder Effekt erzielt werden.

MOBILITÄT UND BEWEGLICHKEIT | ab 16 Jahre

Wir achten auf gesunde Gelenke sowie eine bewegliche Wirbelsäule und führen alltagsrelevante Übungen für mehr Beweglichkeit und Mobilität durch.

BALANCE PAD TRAINING | ab 16 Jahre

Führe mit unseren Coaches gezielte Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen mit dem Balance Pad durch, die ihr auch leicht zu Hause nachmachen könnt. Wir lernen gemeinsam Übungen, um das eigene Körpergewicht besser kontrollieren zu können.

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING | ab 16 Jahre

Zirkeltraining für den ganzen Körper: Wir kombinieren einfache und funktionelle Übungen, um einen maximalen Effekt innerhalb des Trainings zu erzielen.

FAMILY FUNCTIONAL TRAINING | ab 16 Jahre

Ihr bewältigt euer eigenes Körpergewicht mit entsprechenden alltagsrelevanten Übungen für Jung und Alt. Hier wird als Familie geschwitzt.

MOVE & STRETCH - 12 TIROLER | 3 - 6 Jahre

Auch die Zwergerl müssen sich mal austoben und dehnen. Ihr benehmt euch wie eure Lieblingstiere, erlernt grundlegende motorische Fähigkeiten und aktiviert euren Kreislauf.

KIDS YOGA | 3 - 11 Jahre

Wir präsentieren Yoga mit einer unterhaltsamen und vereinfachten Übungsroutine, die Kinder in die faszinierende Welt des Yogas einführt.

YOGA | ab 12 Jahre

Erlernt Yogabasics oder festigt eure Yogaskills. Bringt Körper und Geist in Einklang für mehr Power im Alltag.

INDOOR CYCLING - SPINNING | ab 16 Jahre

Schnappt euch eure Wasserflasche und euer Handtuch für eine hochintensive Spinning-Session! Unser Ziel ist es, euer Herz und eure Beine zu unserer Lieblingsmusik für ein unterhaltsames Training höher schlagen zu lassen.

ORT

Move Bereich

Move Bereich

Bewegungsraum

Bewegungsraum

Bewegungsraum

Bewegungsraum

Bewegungsraum

Bewegungsraum

Bewegungsraum

Bewegungsraum

MOVE GRUPPENTRAININGS

PILATES | ab 16 Jahre

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rücken.

RUMPFTRAINING | ab 16 Jahre

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei.

KETTLEBELL TRAINING | ab 16 Jahre

Ein schwingvolles und vor allem sehr forderndes Ganzkörpertraining, in welchem die Grundtechnik und die Einsatzbarkeit der Kettlebells erlernt werden.

AQUAFIT | ab 16 Jahre

Ganzkörpertraining in unserem Freibad: Begleitet unsere Trainer zu einer unterhaltsamen Fittesseinheit, bei der ihr sicher ins Schwitzen kommt, während ihr euch bewegt und zu unseren Lieblingsliedern tanzt.

LAUFRUNDE | ab 14 Jahre

Alle Jogger und Marathonläufer aufgepasst, gemeinsam machen wir einen Lauf an der frischen Luft, abgestimmt auf euer Fitnessniveau.

NORDIC WALKING | ab 16 Jahre

Wir machen einen gemütlichen Spaziergang durch unser Heimatdorf Bayrischzell. Die Nordic Walking Stöcke werden eine große Hilfe für die Off-Road-Strecken durch unsere wunderschönen Wälder sein.

ORT

Bewegungsraum

Bewegungsraum

Bewegungsraum

Pool

Outdoor

Outdoor



MOVE PROGRAMM

SPIROERGOMETRIE AM FAHRRAD INKL. BERATUNGSGESPRÄCH | 90 min

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

BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE INKL. BERATUNGSGESPRÄCH | 50 min

Mittels dieser Analyse erhaltet ihr eine genaue Auskunft über eure derzeitige Körperzusammensetzung. Euer Anteil an Körperwasser, Muskulatur sowie Körperfett wird bestimmt und im Anschluss euer 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 | 60 min

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



HIER GEHT'S ZU DEN PREISEN:



A woman in a white shirt is giving a massage to a person lying on a table. The woman has a name tag that says "BAYRISCHZELL". The person being massaged is lying on their back, and the woman is leaning over them, using her hands to massage their back. The setting appears to be a spa or wellness center with a window in the background.

Relax.

RELAX BEREICH

- ✦ Indoor- und Outdoor-Pool
- ✦ Interaktive Pletzi's Wasserwelt
- ✦ Erlebnis-Babybecken mit Kinderrutsche
- ✦ Familiensauna
- ✦ Finnische Sauna
- ✦ Biosauna
- ✦ Dampfbad
- ✦ Infrarotliegen
- ✦ Massagen und Körperanwendungen
- ✦ Kosmetikanwendungen
- ✦ Move & Relax Angebote und Packages
- ✦ Kaltwasser- und Kneippbecken
- ✦ Ruhezonen und Sonnengarten
- ✦ Relax Bar mit Tees, Infused Wasser und frischem Obst

Massagen und Körperanwendungen

FÜR EURE INDIVIDUELLE ERHOLUNG

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 euren Kreislauf und euer Wohlbefinden auswirkt.

SPORTMASSAGE | 25 min | 50 min | 75 min

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

DETOXMASSAGE | 25 min | 50 min

Die Lymphdrainage regt den Transport der Lymphe in den Lymphgefäßen an und fördert somit die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Durch sanftes Ausstreichen der Haut können auch lokale Lymphstauungen, wie man sie bei chronischen Entzündungen oder nach Sportverletzungen und Operationen vorfindet, aufgelöst werden.

GESICHTS-, KOPF- UND NACKENMASSAGE | 25 min

Eine schöne Gesichts-, Nacken- und Kopfmassage kann wahre Wunder wirken. Schon nach kurzer Zeit gleitet ihr 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.

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

Eine Wellnessmassage, die zur Entspannung von Körper und Geist dient: Sanfte, langsame und gleichmäßige Berührungen bringen den Körper in einen entspannten Zustand. Ziel der Massage ist es, euren Körper und Geist in Einklang zu bringen sowie ihn mit neuer Energie zu beleben.



HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



MASSAGEN

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 euren ganzen Körper: Genießt nach einem Ganzkörperpeeling eine pflegende Feuchtigkeitspackung, die mit sanften Massagegriffen in die Haut eingearbeitet wird.

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 eures Körpers aktiviert. Die einzelnen Reflexzonen eurer Fußsohlen sind bestimmten Organen und Geweben zugeordnet. Euer Wohlbefinden wird durch diese Druckpunktmassage gesteigert und sie aktiviert zugleich eure Selbstheilungskräfte.



KÖRPERANWENDUNGEN

HYDROXEUR® PRO ANWENDUNG | 20 min

Einzigartige, regenerierende Hydrotherapiewanne mit der Unterwassermassage, um euer Wohlbefinden zu stärken und dem herausfordernden Familienalltag zu entschwenden. Mit diesem Bad werden Verspannungen gelockert, die Durchblutung angeregt und das Bindegewebe stimuliert. Die pulsierende Vibrationsmassage aktiviert euer Lymphsystem und beeinflusst euren Stoffwechsel positiv.

AQUATHERMOJET® ANWENDUNG | 30 min

Der AquaThermoJet® unterstützt die Regeneration von Überbelastungen und fördert die Entspannung mit 24 ergonomisch angeordneten, rotierenden Wasserstrahldüsen. Durch Massagebewegungen mit dem warmen Wasserstrahl und einer Temperatur von ca. 35 Grad wird die Durchblutung des Gewebes verbessert und der Stoffwechsel aktiviert.

WARME SALZSTEINMASSAGE | 50 min

Eine Ganzkörpermassage mit warmen Salzkristallsteinen, lassen den Körper und Geist komplett entspannen. Außerdem wirken die Salzkristallsteine schmerzlindernd für die Muskeln, aktivierend für den Stoffwechsel, verbessernd für die Mikrozirkulation und energisierend sowie entspannend.

ANTI-CELLULITE ANWENDUNG | 50 min

Die Anti-Cellulite Anwendung regt aktiv den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung, wodurch die Haut an neuer Spannkraft gewinnt sowie glatter wirkt. Beginnend mit einem speziellen Anti-Cellulite Produkt wird die Haut optimal auf die Massage und Schröpftechnik vorbereitet. Anschließend werden Bauch, Beine und Po mit einer auf den Hautzustand abgestimmte Creme eingepackt. Während die Haut mit Nährstoffen versorgt wird, genießen Körper und Geist eine entspannende Wasserbettmassage im Aquathermojet.

REINIGENDE RÜCKENANWENDUNG | 30 min

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

HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:





Körperpeelings und Packungen

FÜR EINE REVITALISIERTE HAUT

KÖRPERPEELINGS UND PACKUNGEN

Gönnt euch und eurer Haut etwas Gutes und genießt Peelings sowie Packungen für eine streichelzarte Haut. Dabei erholen sich Geist und Körper bei wohlriechenden, reinigenden Salzen. Eine Ruhepause Deluxe!

KÖRPERPEELING | 25 min

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

KÖRPERPACKUNG UND WASSERBETTMASSAGE | 30 min

Eine pflegende Feuchtigkeitspackung für den ganzen Körper: Während die Haut sich mit Nährstoffen versorgt, genießen Körper und Geist eine entspannende Wasserbettmassage im Aquathermojet.

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 aktiver Bewegung.

KÖRPERPEELING UND KÖRPERPACKUNG | 50 min

Die perfekte Kombination für pflegebedürftige Haut: Das natürliche Peeling löst sanft abgestorbene, trockene Hautzellen. Eure Haut bereitet sich somit bestens für eine intensive Wirkstoffaufnahme der Körperpackung eurer Wahl vor.

HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



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 den Bedarf eurer Hautbedürfnisse eingesetzt.

REVIDERM BASE | 25 min

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

REVIDERM ANTI-AGING | 50 min | 80 min

Gezielte Anwendung abgestimmt auf eure 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

Innovative Wirkstoffkomplexe nutzt REVIDERM, um die natürlichen Regenerationsmechanismen anzuregen. Die hauteigene Kollagenproduktion wird stimuliert, um die Zellen aufnahmefähiger zu machen und Fältchen zu reduzieren.

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



HIER GEHT'S ZU DEN PREISEN:



GESICHTSANWENDUNGEN

GESICHTSMASSAGE | 25 min

Inklusive hochkonzentrierter Wirkstoffampulle

DIAMANTABRASION | 10 min (buchbar während einer Gesichtsanwendung)

Die Diamantabrasion ist eine der modernsten und effektivsten Peelinganwendungen 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.

AUGENBRAUENLIFTING INKL. FÄRZEN | 50 min

Beim Augenbrauenlifting werden die eigenen Augenbrauen in Form gebracht, gefärbt und fixiert. Das Ergebnis der laminierten Augenbrauen hält je nach eigenem Haarwachstum 4 bis 6 Wochen. Nach dem Lifting erscheinen die Augenbrauen dicker und aussagekräftiger sowie das gesamte Gesicht deutlich wacher.

ZUR GESICHTSANWENDUNG DAZU BUCHBAR

Ultraschall – Einschleusen von Wirkstoffen
Lifting Konzentrat /Glas-Ampulle
Augenbrauenkorrektur
Augenbrauen färben
Wimpern färben
Augenbrauen und Wimpern färben sowie formen

SANFTE HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS

Gesicht ganz
Oberlippe / Kinn

MANI- UND PEDIKÜRE

MANIKÜRE | 50 min

Perfekt gepflegte Nägel: In Form bringen und kürzen der Nägel, überschüssige Nagelhaut entfernen. Abschlusspflege für samt weiche Hände.

PEDIKÜRE | 50 min

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

LACKIEREN (nur zusätzlich zur Anwendung buchbar)

Ein OPI-Nagellack eurer Wahl zum Mitnehmen für zu Hause. Nur in Verbindung mit einer Maniküre oder Pediküre buchbar – wenn möglich bitte Flip-Flops oder Sandalen mitbringen.

OPI UV GELCOLOR SHELLAC

Lackierung (nur zusätzlich zur Anwendung buchbar)
Entfernung

HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



Wohlfühlangebote

FÜR KIDS UND TEENS



DIE MASSAGEN WERDEN IN ANWESENHEIT EINES ELTERNTEILS GEFÜHRT.

MASSAGEN UND KOSMETIKANWENDUNGEN

BABYMASSAGE | bis 1 Jahr | 20 min

Ihr massiert euer Baby: Die Anleitung zu verschiedenen, wohltuenden Massagetechniken erfolgt auf einer angewärmten Massageliege. Ein hochwertiges Massageöl wird euch zur Verfügung gestellt.

KLEINE FEDER GEHT AUF REISEN | 2 – 6 Jahre | 20 min

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

KINDERMASSAGE MIT SCHOKOLADENÖL | 6 – 12 Jahre | 20 min

Hier erwartet die Kids eine Wohlfühlmassage mit duftendem Schokoladenöl.

TEENS MASSAGE | 12 – 15 Jahre | 20 min

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

TEENAGERANWENDUNG | 10 – 15 Jahr | 50 min

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

KIDS MANIKÜRE MIT ODER OHNE LACK | 6 – 10 Jahre | 20 min

Nägel kürzen, feilen und auf Wunsch lackieren. Wir verwenden Kindernagellack auf Wasserbasis.

TEENS MANIKÜRE MIT ODER OHNE LACK | 10 – 15 Jahre | 50 min | 60 min

Perfekt gepflegte Nägel: In Form bringen und kürzen der Nägel, überschüssige Nagelhaut entfernen. Abschlusspflege für samt weiche Hände. Optional: Ein Nagellack eurer Wahl zum Mitnehmen für zu Hause.

HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



Angebote und Packages

FÜR HAUS- UND EXTERNE GÄSTE*

MOVE PACKAGES

MOVE PREMIUM | 150 min

Die Erhebung des aktuellen Fitnesslevels ist unverzichtbar um langfristige Erfolge zu erzielen. Bei einer bioelektrischen Impedanzmessung erhaltet ihr Daten über eure Körperzusammensetzung. Zusätzlich wird mittels einer Spiroergometrie eure Ausdauerleistungsfähigkeit ermittelt. Die gewonnenen Werte über eure physiologischen Parameter dienen im anschließenden Personal Training dazu, euch Trainingsempfehlungen zu geben und auf Wunsch einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. Wir begleiten euch während eures Aufenthaltes um eure Ziele zu erreichen und assistieren euch mit unserem Know-How bei jeglicher sportlichen Betätigung.

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

MOVE & ERNÄHRUNG | 75 min

Mittels bioelektrischer Impedanzanalyse wird eure Körperzusammensetzung bestimmt. Auf der Grundlage von Parametern, wie Körperfettanteil, Muskelmasse, Knochendichte etc., erarbeitet ein Ernährungsberater mit euch zusammen euer Trainingsziel und gibt euch individuelle Ernährungsempfehlungen. Zudem erhaltet ihr ein Ernährungsprogramm, welches euch langfristige Erfolge im Alltag und Job garantiert.

- ✔ 1 Bioelektrische Impedanzanalyse
- ✔ 1 Ernährungscoaching

FAMILY AERIAL SLING | 60 min

Dieses Family Training 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 euch mit den Basic-Techniken, wie drehen und klettern am Tuch sowie mit Überkopfbewegungen, vertraut. Das Trainingstool ist für die ganze Family geeignet.

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

RELAX PACKAGE

FACE & HANDS | 90 min

Feuchtigkeitsspendende Gesichtsanwendung für eine jugendliche Ausstrahlung: Während der Gesichtsmaske freuen sich die Hände darauf, rundum gepflegt zu werden.

- ✔ Abreinigung mit Peeling
- ✔ Tiefenreinigung
- ✔ Augenbrauenkorrektur
- ✔ Serum
- ✔ Maske
- ✔ Abschlusspflege
- ✔ Pflegende Maniküre mit Lack



HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



ANGEBOTE UND PACKAGES FÜR EXTERNE GÄSTE

MOVE & RELAX DAY

Genießt unseren gesamten Move & Relax Bereich inklusive Move Bereich, Gruppentrainings, 25 m Sportbecken, Indoor- und Outdoor-Pool sowie Saunawelt.

MOVE & RELAX DAY FÜR BABY, KIDS UND TEENS

Genießt unseren gesamten Move & Relax Bereich inklusive Move Bereich, Gruppentrainings, 25 Sportbecken, Indoor- und Outdoor-Pool, Pletzi's Wasserwelt mit Babybecken, Familiensauna sowie Outdoor-Spielplatz mit Trampolin.

MOVE & RELAX DAY INKL. TEILKÖRPERMASSAGE

Genießt unseren gesamten Move & Relax Bereich inklusive Move Bereich, Gruppentrainings, 25 m Sportbecken, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunawelt sowie eine entspannende Teilkörpermassage.

MOVE & RELAX DAY INKL. HYDROXEUR® PRO ANWENDUNG

Genießt unseren gesamten Move & Relax Bereich inklusive Move Bereich, Gruppentrainings, 25 m Sportbecken, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunawelt sowie eine entspannende Hydroxeur® Pro Anwendung.

MOVE & RELAX DAY INKL. PERSONAL TRAINING

Genießt den gesamten Move & Relax Bereich inklusive Move Bereich, Gruppentrainings, 25 m Sportbecken, Indoor- und Outdoor-Pool, Saunawelt sowie einem Personal Training.

MOVE & RELAX VIP MITGLIEDSCHAFT FITNESS

Benützung des Move Bereichs, des 25 m Sportbeckens und alle Gruppentrainings sind für ein Jahr inklusive. Geräteeinführung und Assistenz erhaltet ihr von unseren Coaches.

MOVE & RELAX VIP MITGLIEDSCHAFT ALL INCLUSIVE

Benützung des kompletten Move & Relax Bereichs inkl. Move Bereich, Gruppentrainings, 25 m Sportbecken, Indoor- und Outdoor-Pool sowie Saunawelt. Mit zwei Personal Trainings sowie einer Leistungsdiagnostik erstellen wir euren individuellen Trainingsplan und begleiten euch ein Jahr, um eure persönlichen Trainingsziele zu erreichen.

EXTRALEISTUNGEN

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

*Dürfen mitgenommen werden **Für Hotelgäste kostenlos

TERMINVEREINBARUNG AN DER MOVE & RELAX REZEPTION:

T +49 8023 8194 600

E info@dasbayrischzell.de

Für unsere Move & Relax Angebote bitten wir euch unbedingt um eine vorherige Reservierung. Bitte kommt 5 Minuten vor eurem Termin in den Move & Relax Bereich. Solltet ihr eure gebuchten Termine nicht wahrnehmen können, bitten wir euch, uns spätestens 24 Stunden vorher Bescheid zu geben. Bei späteren Stornierungen müssen wir 100 % des Anwendungspreises in Rechnung stellen. Danke für euer Verständnis!



HIER GEHT'S ZU
DEN PREISEN:



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 BAYRISCHZELL
FAMILIOTEL OBERBAYERN**

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