



ALPEN  
ROSE

★★S★★

Wellness  
& Beauty

2023



# Alpine SPA



Wasser, Stein, Holz & Licht – Erholung  
in der alpinen Bergwelt

Rein, schlicht und edel, denn durch die Reduktion kommt der wahre Luxus zur Geltung: mehr Raum und Zeit. Die lebendigen, heimischen Hölzer und Granit, der Botschafter der ursprünglichen, alten Zeiten. Diese natürlichen Materialien aus unseren Bergen, geprägt von der rauen Natur und Ihren Elementen, bilden den äußeren Rahmen für unseren Alpine SPA.



Tanken Sie Kraft und finden Sie im Einklang mit der Natur wieder die innere Balance für Körper und Seele. Die Heilkraft der Natur, die meditative Wirkung der Berge, Energie durch Wasser und Feuer haben die Gestaltung und Wohlfühl-Ausstattung sowie das Angebot an Behandlungen inspiriert. Wir legen Wert auf persönliche Beratung und Betreuung durch unsere hervorragend ausgebildeten Fachkräfte. Damit ist gewährleistet, dass Sie Ihre „Wellnessmomente“ individuell und nach ihrem Geschmack genießen können. Um Ihnen die Möglichkeit für Ihre bevorzugten Behandlungstermine zu geben, bitten wir Sie um eine frühzeitige Reservierung.

Entspannen Sie, lassen Sie sich im Alpine SPA verwöhnen und entdecken Sie mit uns die Kraft unseres alpinen Lebensraums.

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Alpine SPA Team



# Massagen

Fingerspitzengefühl für Körper & Seele

## Alpenrosenmassage

Rückenspezialmassage in Kombination mit einer Moorpackung. Moor enthält wertvolle Spurenelemente, die Verspannungen lösen, schmerzlindernd und durchblutungsfördernd wirken.

(ca. 50 min) 87,0

## Klassische Ganzkörpermassage

(ca. 50 min) 83,0

## Klassische Rückenmassage

(ca. 25 min) 47,0

## Teilkörpermassage

Eine Wohltat für Körper und Seele z.B. Beinmassage oder Kopf-Gesichtsmassage, ...

(ca. 25 min) 47,0

## Massagemix

Eine Komposition aus zwei Massagen. Z.B. Fußreflexzonenmassage und Rücken Nacken Schultermassage oder Fußreflexzonenmassage und Kopf Gesicht Nackenmassage.

(ca. 50 min) 81,0

## Breuss Massage

Diese Form der energetischen Rückenmassage löst sanft seelische und körperliche Blockaden, lockert, streckt und dehnt die Muskulatur entlang der Wirbelsäule und leitet die Regeneration unterversorgter Bandscheiben ein.

Johanniskrautöl wirkt beruhigend auf das Nervensystem und hat eine Tiefenentspannung zur Folge.  
(ca. 40 min) 71,0

## Fußreflexzonenmassage

Durch Massage der verschiedenen organspezifischen Reflexzonen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und der gesamte Stoffwechsel wird angeregt.

(ca. 40 min) 61,0

## Aromaöl-

## Entspannungsmassage

Ganzkörpermassage mit abgestimmten natürlichen Aromaölen. Hat eine zutiefst entspannende Wirkung, baut Stress ab und wiegt den Körper in einen Zustand innerer Ruhe.

(ca. 50 min) 84,0



### Lymphdrainage

Sanfte Methode, um den Lymphfluss im Körper anzuregen und das Immunsystem zu stärken. Die Behandlung verbessert die Mikrozirkulation und die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen und aktiviert somit die Entschlackung (inkl. Nachruhezeit).

#### Körper Lymphdrainage

(ca. 50 min) 103,0

#### Gesichts-Lymphdrainage

(ca. 25 min) 52,0

### Mountain Stone Massage

Die Hot-Stone Massage ist besonders wirksam gegen tief sitzende Verspannungen. Sie wird mit warmen Steinen und mit ätherischen Ölen ausgeführt (inkl. Nachruhezeit).

(ca. 50 min) 107,0

### Sportmassage

Tief gehende Massage mit Arnikaöl für verspannte Waden und müde Knochen. Die Sauerstoffaufnahme wird erhöht, der Abtransport der Milchsäure verbessert und die Muskeln werden wieder leistungsfähig. (ca. 25 min) 51,0

### Cellulitemassage

Durch die Lockerung des Bindegewebes wird das Lymphsystem angeregt und die Schlackenstoffe abtransportiert. (ca. 30 min) 51,0

### Lomi Lomi Nui Massage

Lange rhythmische Griffe werden abwechselnd und mit gezielter Tiefenarbeit angewendet. Mit Dehnungen und Gelenksmobilisierungen schaffen wir Raum im Körper und ihre eigene Energie kommt wieder ins Fließen. (inkl. Nachruhezeit)

(ca. 90 min) 131,0



Ein sanfter Weg für eine bewegte Zeit, bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht!

Der indischen Überlieferung nach wurde Ayurveda dem Menschen geschenkt, um ein langes, gesundes und glückliches Leben zu führen. Neben Ernährung und medizinischen Behandlungen kommen bei der ayurvedischen Massage individuell abgestimmte Kombinationen verschiedener Öle zur Anwendung. Die Wirkstoffe dringen in die Haut ein und lösen Schlacken aus dem Gewebe.

Die einzelnen Behandlungen wirken verjüngend, zellerneuernd, vitalisierend, stärken das Immunsystem und unterstützen das ganzheitliche Wohlbefinden. In diesem Zusammenhang betrachtet, erscheint Ayurveda in einem neuen Licht, das uns den Weg zu unseren eigenen Wurzeln zeigen kann.

# Ayurveda



Der Weg in die eigene Mitte

## Abhyanga

Diese spezielle, in Südindien entwickelte Massage, beruht auf der Lehre der vitalen Energiepunkte und Energiebahnen. Körperenergien werden harmonisiert, der Stoffwechsel angeregt, Giftstoffe werden ausgeleitet, die Haut wird weich, zart und strahlend. Körperliche und mentale Blockaden werden gelöst. Zur Entspannung und Stressabbau.  
(ca. 70 min) 116,0

## Mukabhyanga

Die Gesichtsmassage dient der Entspannung, Hautpflege und Beruhigung. Durch die integrierte Nacken- und Kopfmassage werden überreizte Nerven besänftigt, die Konzentrationsfähigkeit gestärkt und die gesamte Kopfhaut belebt (inkl. Nachruhezeit).  
(ca. 30 min) 71,0

## Padabhyanga

Padabhyanga, die ayurvedische Fußmassage, ist eine äußerst feine und wirkungsvolle Massagetechnik mit speziellen Griffen. Mit warmen Ölen werden die Füße bis zu den Knien ausgestrichen, geknetet und durch eine integrierte Marma-Behandlung vitalisiert. Sie wirkt beruhigend und ausgleichend bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Nervosität (inkl. Nachruhezeit).  
(ca. 30 min) 73,0

## Uphana Sweda

Bei der ayurvedischen Rückenmassage kann der Rücken mittels speziellen Vitalpunkt-Friktionen von Schmerzen, Verspannungen und blockierten Energien gelöst werden. Zur Anwendung kommen Packungen, die entzündungshemmend sowie beruhigend wirken. Zusätzlich wird die Bandscheibe- und Knorpelregeneration unterstützt.  
(ca. 55 min) 97,0

# Körperpackungen

**Tipp:** Wir empfehlen vor jeder Packung ein Körperpeeling für eine intensivere Aufnahme.

## Ganzkörperpeeling

Das Ganzkörperpeeling trägt sanft Verhornungen ab, sorgt für ein weiches Hautgefühl und für eine bessere Wirkstoffaufnahme.  
(ca. 30 min) 42,0

## Montafoner Heupackung

Entgiftend und entschlackend, die Wärme und Heilkräuter aktivieren den Stoffwechsel, lindern Muskel- und Gelenkschmerzen und wirken schmerzlindernd bei Arthrose.  
(ca. 45 min) 62,0

## Kühlender Beinwickel

Kühle Wickel für müde Beine! Arnika, Kampfer und Menthol helfen bei schweren Beinen, Cellulite, Reiterhosen, Krampfadern und Besenreißern. Oder einfach um die Leichtigkeit Ihrer Beine wieder zu spüren.  
(ca. 25 min) 49,0

## Feuchtigkeit

Intensiv feuchtigkeitsspendendes Pflegeritual für ein langanhaltendes Ergebnis. Schützende Extrakte von Apfel, Hagebutte und Hyaluronsäure schenken Ihrer Haut ein Plus an Feuchtigkeit und Glow.  
(ca. 25 min) 47,0

## Anti Age

Anti Aging Körperpackung für eine jugendliche Ausstrahlung und ein einzigartiges Hautgefühl. Baobab, Sanddorn und Weintraube sorgen für ein straffes und glattes Hautgefühl.  
(ca. 25 min) 49,0

## Sport- und Vital-Packung

Körperpackung für ein Plus an Vitalität und Kraft. Die Kombination aus den Blüten der Arnika und Johanniskrautes pflegt die Haut und unterstützt die körperliche Fitness.  
(ca. 25 min) 49,0

## Alpenfango

Der Fango mit Bergkräutern fördert durch die alpinen Mineralien die Entschlackung, Durchblutung der Haut und lindert Schmerzen.  
(ca. 45 min) 65,0



# The Classics

**VITALIS**  
DR. JOSEPH



## Alpenrosen Gesichtsbehandlung

Sie wissen nicht welche Behandlungen auf Ihre Haut zutrifft? Kein Problem! Gerne beraten wir Sie persönlich mit einer Hautanamnese welche die richtige Kosmetikbehandlung für Sie ist.  
(ca. 90 min)

## Classica – die klassische Gesichtsbehandlung

- Reinigung & Peeling
- Tiefenreinigung
- Augenbrauenkorrektur
- Wirkstoffkonzentrat
- Gesichts-, Hals- & Dekolleté-massage
- Maske & Pflegecreme

(ca. 75 min) 116,0

**mit Make-Up** 132,0

## Classica klein – Zum Kennenlernen

- Reinigung & Peeling
- Augenbrauenkorrektur
- Wirkstoffkonzentrat
- Maske & Pflegecreme

(ca. 50 min) 96,0



## Reine Männersache – Gesichtspflege für den Mann

- Reinigungsmassage
- Peeling
- Tiefenreinigung
- Spezialmaske
- Pflegecreme

(ca. 55 min) 96,0

## Hochfrequenz

Zur Behandlung von Unreinheiten und Anti-Aging.

(ca. 25 min) 38,0

## während der Behandlung

(ca. 10 min) 22,0

Team Dr. Joseph bedeutet 100 %  
Natur und Wirkung in jeder Dose:

- Spürbarer Soforteffekt
- Hightech Naturkosmetik
- Ganzheitliche Behandlung in einer anderen Dimension
- Nachhaltiger, respektvoller Umgang mit der Natur
- Biozertifizierte Wirkstoffkosmetik

### Intensiv reinigende Gesichtsbehandlung

Hauttypspezifische Tiefenreinigung nach Methode Team Dr. Joseph: Ihre Haut? Rein und zart. Ihr Gesicht? Strahlend. Ihr Gefühl? Klar und energievoll. Startend mit feuchtwarmen Kräuter-Dampfkompresen, Reinigungsmassage, Peeling und Tiefenreinigung. Danach folgt eine tonifizierende Gesichtspackung und die hautspezifischen Tagespflege. Für einen sichtbar frischeren Teint und vitale Ausstrahlung.  
(ca. 50 min) 112,0

### Tiefenwirksame Schönheitspflege

Eine wunderbar natürliche Wirkstoffpflege speziell abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse mit Soforteffekt und einem tief entspan-

nenden Verwöhnprogramm nach der Methode Team Dr. Joseph: Hautdiagnostik, lymphstimulierende Massage, Kräuter- Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Spezial-Serum, modulierte Gesichtsmassage, Intensivmaske und eine abschließende individuelle Tagespflege. Mit hochwirksamen natürlichen Aktivstoffen für eine gesunde und intensiv gepflegte Haut.  
(ca. 80 min) 123,0

### Intensivbehandlung mit Biodynamischem Lifting

Das ganzheitliche Maximumprogramm nach der Methode Team Dr. Joseph: Intensivbehandlung mit biodynamischer Liftingmassage ganz nach Ihren Hautbedürfnissen. Erleben Sie eine wahrhaft einzigartige Schönheitsbehandlung mit Hautdiagnostik, Augenbrauen fassonieren, lymphstimulierende Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Spezial-Serum, Intensivmaske und eine abschließende individuelle Tagespflege sowie Stabilisation. Hightech der Natur für nachhaltige Wirkung, sofortige Sichtbarkeit und maximalen Effekt.  
(ca. 100 min) 162,0

# Exklusivbehandlungen



## Green Peel -

### Dr. med. Christine Schrammek

Die Originale GREEN PEEL Kräuterschälkur ist eine natürliche Behandlungsmethode zur Erneuerung der Haut.

Als Problemlöser bei unreiner Haut, Akne, Vernarbungen, Sonnenschäden, Alterserscheinungen oder einfach als Fresh-up hilft GREEN PEEL in nur 5 Tagen zu einem schönen gesunden Hautbild.

Classic (inkl. Heimpflegeset und Beauty Finish Behandlung)	297,0
Energy	173,0
Fresh-up	102,0

Bei einer Kur von 4 Behandlungen gibt es -10%

Unsere professionellen Kosmetikerinnen haben Gold in den Händen, emphatisch mit Einfühlsamkeit führen sie Sie durch dieses Behandlungserlebnis.

## Hydrafacial 1000

Die Haut ist oftmals der Spiegel unseres Wohlbefindens und verrät deshalb vieles über unsere Lebenssituation. Sonnenschäden, Unreinheiten, Akne, Alterserscheinungen, Feuchtigkeitsmangel oder Unregelmässigkeiten.

Mit dem 3-Phasen-Aqua-Peeling wird die Haut tiefengereinigt, vitalisiert und verschönert. Die Hydrafacial 1000-Applikatoren tragen sanft verhornte Hautzellen ab und versorgen die Haut mit essentiellen Vitaminen, Mineralien, Fruchtsäure und Hyaluron. Anschließend werden die verschiedenen Hautzustände mit Radiofrequenz, Oxygen Jet, Ultraschall oder Ionenlifting behandelt.

Basis (ca. 25 min)	99,0
Glow (ca. 50 min)	134,0
Diamant (ca. 70 min)	153,0
Deluxe (ca. 85 min)	203,0

# Beauty-Service



## Augenblicke

<b>Augenbrauen färben</b> (ca. 10 min)	19,0
<b>Wimpern färben</b> (ca. 15 min)	19,0
<b>Augenbrauen-Korrektur</b> (ca. 10 min)	21,0
<b>„Augenblicke-Paket“</b> Wimpern & Augenbrauen färben sowie Augenbrauen-Korrektur (ca. 30 min)	54,0
<b>Tages-Make-Up</b> (ca. 20 min)	42,0
<b>Abend-Make-Up</b> (ca. 40 min)	55,0
<b>Wimpernlifting</b> (ca. 45 min)	59,0
<b>Make-Up-Beratung inkl.</b> <b>Tages-Make-Up</b> (ca. 50 min)	61,0
<b>Depilation</b>	
<b>Oberlippe</b> (ca. 10 min)	21,0
<b>Kinn</b> (ca. 15 min)	23,0
<b>Oberlippe &amp; Kinn</b> (ca. 20 min)	38,0

## Hände & Füße

<b>Maniküre</b> (ca. 40 min)	56,0
<b>Maniküre Deluxe</b> Handbad, Peeling, Pflege, Massage, Packung, Lack (ca. 70 min)	82,0
<b>Pediküre mit Fußbad</b> (ca. 45 min)	63,0
<b>Pediküre Deluxe</b> Fußbad, Peeling, Pflege, Massage, Packung, Lack (ca. 80 min)	92,0
<b>Nagelspange</b> bei eingewachsenem Nagel (ca. 20 min)	44,0
<b>Lackieren</b> (ca. 15 min)	10,0
<b>Gellack</b> (ca. 25 min)	27,0
<b>Gellack entfernen</b> (ca. 15 min)	15,0
<b>Hand &amp; Fuß Packung</b> für extrem rissige und trockene Haut (ca. 20 min)	33,0
<b>Solarium</b>	
<b>Solarium</b> (10 min)	9,0

# Bäder



... in besonderer Atmosphäre

## „Kaiserin Sisi“-Bad

Die hochwirksamen Düfte der Rose werden inhaliert und gelangen über die Haut und Schleimhäute ins Gehirn, wo sie direkt auf Psyche und Nerven wirken.

(ca. 20 min) 35,0

## Honig-Zirben-Bad

Dieses wohltuende Entspannungsbad mit den wertvollen Nährstoffen von reinem Bienenhonig und den beruhigenden Kräften des ätherischen Öls der Zirbe wirkt glättend und feuchtigkeitsregulierend, beruhigt und beeinflusst positiv das Allgemeinbefinden. Dieses Öl kann dem Herzen Tag für Tag eine ganze Stunde Arbeit ersparen.

(ca. 20 min) 35,0

## Ringelblumen-Bad

Getrocknete Ringelblumenblüten und mineralstoffreiches Alpensalz, die eins werden und harmonisieren. Salz aus den Tiefen der Alpen versorgt den Körper mit hunderten Mineralstoffen.

(ca. 20 min) 35,0

## Alpenkräuter-Bad

Alpenkräuter enthalten einen hohen Anteil an Mineralinen und sind wichtig für unseren Stoffwechsel. Das Alpenkräuter-Bad bringt den Kreislauf in Schwung, entgiftet und hilft beim entspannen.

(ca. 20 min) 35,0

## Basen-Bad

Die perfekte Kombination zur Massage. Das Basen-Bad wirkt entsäuernd.

(ca. 20 min) 41,0

Für zwei Personen: Aufpreis 5,0

# Arrangements

## Alpen D-TOX

- 1x D-TOX Gesichtsbehandlung
- 1x Heupackung
- 1x Basenbad
- 1x vitalisierende Fußmassage
- täglich D-TOX Tee

**1 bis 2 Tagesprogramm** 241,0

## Schönheitstage für „Sie“

- 1x „Kaiserin Sisi“-Bad
- 1x Ganzkörpermassage mit Rosenöl
- 1x komplette Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung
- 1x Wimpern, Augenbrauen fassonieren und färben
- 1x Maniküre mit Lack
- 1x Pediküre mit Lack
- 1x Solariumsonne

**2 bis 3 Tagesprogramm** 431,0

## Entspannung auf Asiatisch

- 1x Abhyanga-Ölmassage
- 1x Uphana Sweda
- 1x Padabhyanga
- 1x Verwöhnbad nach Wahl
- täglich Ayurvedatee

**3 Tagesprogramm** 321,0

## Bergenergie für „Sie“

- 1x Verwöhnbad nach Wahl
- 1x Alpenrosenmassage
- 1x Hydrafacial 1000 Basis
- 1x Pediküre mit Kräuterfußbad

**1 bis 2 Tagesprogramm** 281,0

## Bergenergie für „Ihn“

- 1x Verwöhnbad nach Wahl
- 1x Alpine Sportmassage
- 1x Gesichtsbehandlung mit Peeling
- 1x Pediküre mit Kräuterfußbad
- 1x Teilkörpermassage

**3 Tagesprogramm** 302,0

## Alpenfit

- 1x Kräuterfußbad
- 1x Fußreflexzonenmassage
- 1x Alpenkräuterbad
- 1x Ganzkörpermassage
- 1x Montafoner Heupackung

**2 Tagesprogramm** 240,0

## Gipfelstürmer

- 1x Alpenrosenmassage
- 1x Maniküre oder Pediküre
- 1x Sport & Vitalpackung

**1 bis 2 Tagesprogramm** 196,0





### Für werdende Mütter

- 1x kühlender Beinwickel
- 1x Pediküre mit Lack
- 1x Maniküre mit Lack
- 1x Augenbehandlung

1 bis 2 Tagesprogramm 211,0



### Alpenrose Quelle

In unseren Anwendungen verwenden wir ausschließlich das klare, frische Bergwasser unserer eigenen Quelle. Das Wasser sammelt auf seinem Weg durch den Berg Energie aus der Tiefe des uralten Gesteins der Alpen. Folgen Sie der Zeit, spüren Sie das Prickeln der Jahrtausende auf Ihrer Haut.







# Cool Kids



Für Kinder bis 16 Jahre

## Rücken & Armmassage

(ca. 25 min) 41,0

## Gesichtsbehandlung für die Bedürfnisse der jungen Haut

- Reinigung
- Peeling
- Wirkstoffkonzentrat
- Maske
- Pflegecreme

(ca. 50 min) 65,0

## Hand oder Fußpackung

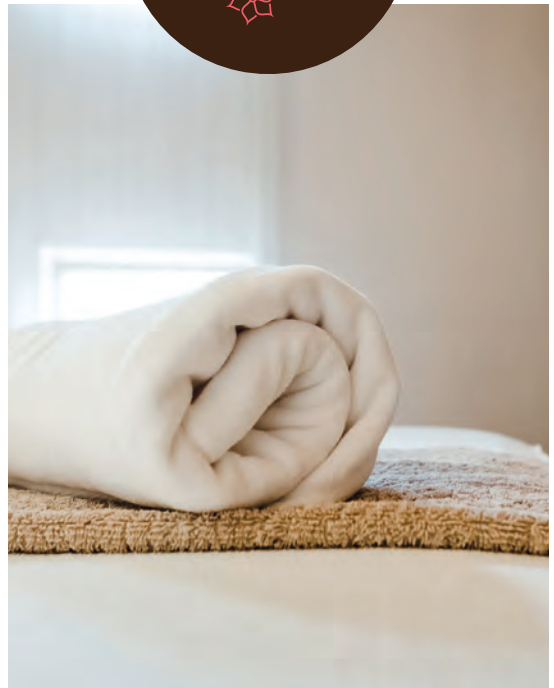
(ca. 15 min) 34,0

inkl. Lackieren 39,0

## Cool Finger/Toes

Kleine Maniküre/Pediküre  
(ca. 25 min) 41,0

Bitte bringe  
zur Besprechung  
deine Eltern mit



## SPA-Etikette

Um Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, hier vorab einige Hinweise und Empfehlungen:

Unser Alpine SPA ist täglich von 07:00 bis 20:00 Uhr für Sie geöffnet.

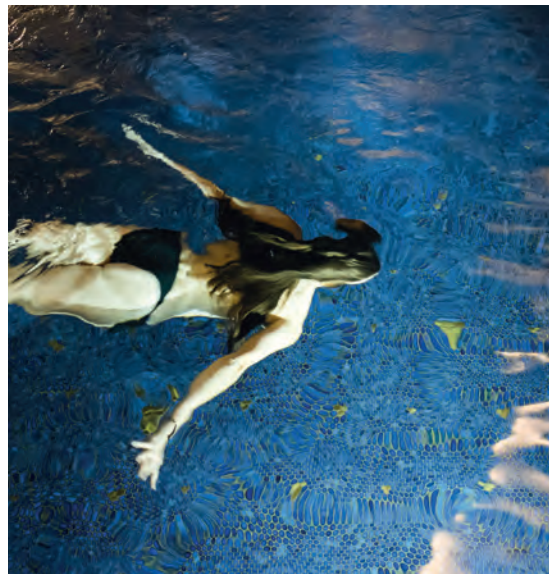
Bitte nehmen Sie 10 Minuten vor der Anwendung im Wartebereich Platz und genießen Sie eine Tasse Tee. Sie werden von unserem Alpine SPA Team abgeholt.

Bitte beachten Sie die Ruhezeiten in unserem Alpine SPA.

Sollten Sie Termine nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage min. 24 Stunden vor der Anwendung, andernfalls müssen wir Ihnen 50 % des Preises in Rechnung stellen.

Eine frühzeitige Reservierung garantiert Ihnen Ihren bevorzugten Behandlungstermin.

Bitte kommen Sie in Unterwäsche oder Badekleidung, eingehüllt in Ihren Bademantel, zur Anwendung.



Bitte beachten Sie, dass unser Saunabereich ein Nacktbereich ist.

Kinder und Jugendliche sind im Hallenbad herzlich willkommen, alle anderen Bereiche unseres Alpine SPA sind Erwachsenen und Jugendlichen ab 14 Jahren vorbehalten.

Während des gesamten Aufenthaltes gilt: Eltern haften für Ihre Kinder.

Donnerstags von 14:00 bis 17:00 Uhr sind Kinder und Jugendliche bei der Familiensauna herzlich willkommen.

Bitte beachten Sie das Duschgebot vor jeder Anwendung und jedem Bad. Keine Handys in der Sauna, im Ruheraum lautlos.

# Allgemeine Informationen



- 1 SPA-Rezeption
- 2 Umkleide mit WC
- 3 Solarium
- 4 Dampfbad
- 5 Erlebnisdusche
- 6 Dusche
- 7 Erlebnisgrotte
- 8 Finnische Sauna
- 9 Stollensauna
- 10 Kaltwasserbecken
- 11 Biotop

- 12 Trepfad
- 13 Außenliegebereich
- 14 Wärmebank
- 15 Quellwasser-Brunnen
- 16 Alpenrosen Kräuter-Sanarium
- 17 Infrarotkabine
- 18 Vitalbäder
- 19 Massage 1
- 20 Massage 2
- 21 Wait & Relax Lounge
- 22 Wasser- & Teebar
- 23 Wintergarten mit  
Panoramaliegalerie
- 24 Kaiserin Sisi-Bad
- 25 Kosmetikraum
- 26 Massage 3
- 27 Hallenbad 29°C
- 28 Whirlpool 32°C
- 29 Fitnessraum

# Sport & Fitness

Bewegung ist Leben & Leben ist Bewegung

Nur wer sich bewegt, bewahrt körperliche und geistige Beweglichkeit. Wir haben die perfekte Infrastruktur und die moderate Höhenlage der Montafoner Bergwelt, um Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen, Ihren Stoffwechsel zu aktivieren,

Ihr Körperfett zu minimieren und Ihre Muskulatur zu straffen. Unter fachgerechter Anleitung und individueller Betreuung durch unseren diplomierten psychologischen Lifecoach vermitteln wir Ihnen die Freude an der Bewegung.

## Personal-Training

Wird ganz auf die Bedürfnisse des Kunden abgestimmt. Der Personal-Coach orientiert sich an den körperlichen Voraussetzungen sowie den individuellen Wünschen des Kunden und versucht in der Folge ein effizientes Körpertraining zu konzipieren (z.B. Wirbelsäulen-, Herz-Kreislauf-, Haltungstraining). Die Schwerpunkte dieses Trainings können auf die Gesundheit, die körperliche und geistige Fitness oder aber auf eine kompetente Lebensberatung (Entspannung, Stressabbau, etc.) abgestimmt werden.

(ca. 60 min)

80,0

## BergePLUS – Tägliche Abenteuer vorprogrammiert

Wandern, Klettern, Mountainbiken – das Montafon lässt sich auf vielseitige Art und Weise erkunden. Zu entdecken gibt es beim täglich wechselnden Angebot für Erwachsene, Familien und Kinder neben der beeindruckenden Natur auch spannende Details über das Montafon und dessen Besonderheiten.

Details und Programm finden Sie an der Rezeption.





## Fitnessstraining

In unserem Fitnessraum trainieren Sie mit einem individuell abgestimmten Training, im Kraft- oder Ausdauerbereich.

Wir bieten an verschiedenen Tagen folgende Programme an:

- Ganzkörper-/Gerätetraining
- Auf Anfrage auch Einzelstunden buchbar



## Nordic Walking

„Fettkiller Nr. 1“ das ist walken. Ein perfektes Bodystyling vereint in einer einzigen Sportart, die auch eine Menge Spaß macht.

## Tennis

Ideales Ausdauertraining für jede Konditionsstufe.

## Mountainbiking

Geführte Radtouren in verschiedenen Leistungsgruppen die Ihnen die Möglichkeit geben, die Montafoner Bergwelt zu genießen.

## Wanderungen

Erleben Sie die unberührte Natur des Montafons und genießen Sie dessen großartige Bergkulisse.







