Ihr Leben in Balance

MOVE & RELAX PROGRAMM

MOVE &
RELAX

© HOHESALVE.AT

DAS
HOHE SALVE
SPORTRESORT

Move & Relax

MEHR BEWEGUNG IM LEBEN

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

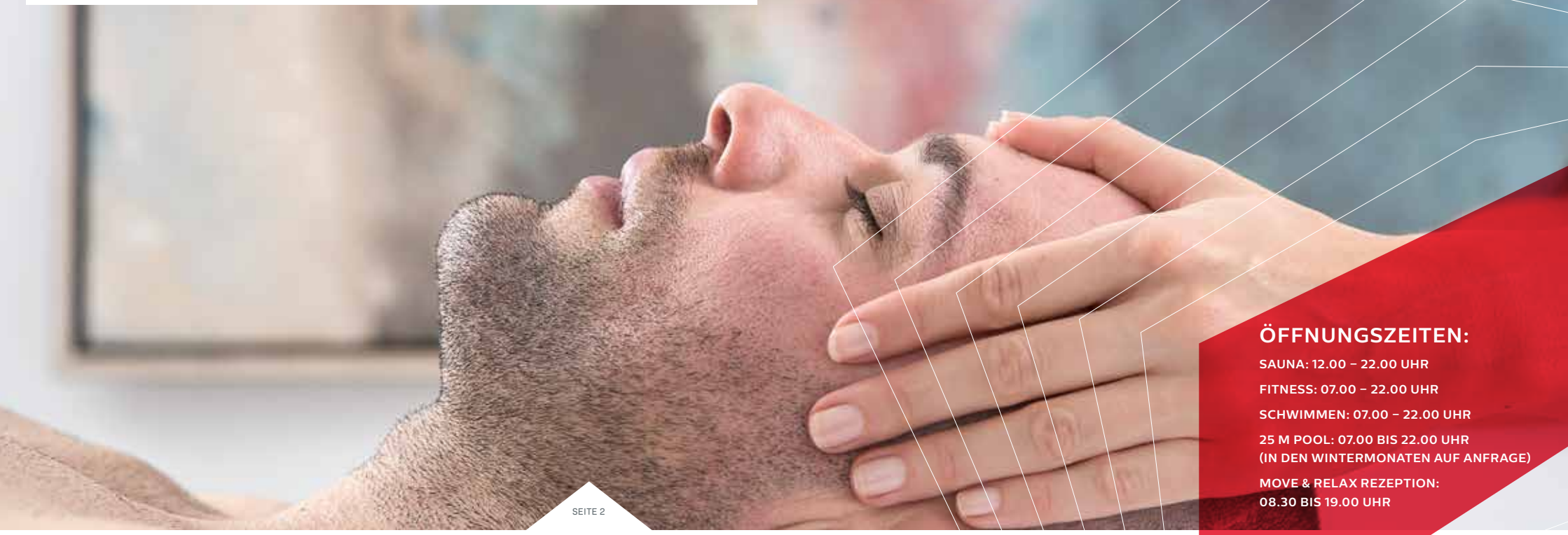
Im Move Bereich des Sportresorts Hohe Salve erleben Sie Bewegung in allen Facetten. Bestens begleitet und angeleitet werden Sie vom sportwissenschaftlichen Team, das perfekt auf Ihre Bedürfnisse und Ihren persönlichen Lebensstil eingeht.

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!

INHALTSVERZEICHNIS

Wir stellen uns vor	Seite 4
Unser Move Programm	Seite 6
Massagen & Bäder	Seite 12
Kosmetikbehandlungen	Seite 18
Angebote und Packages	Seite 26
Fragen und Antworten	Seite 34



MOVE & RELAX

ÖFFNUNGSZEITEN:

SAUNA: 12.00 – 22.00 UHR

FITNESS: 07.00 – 22.00 UHR

SCHWIMMEN: 07.00 – 22.00 UHR

25 M POOL: 07.00 BIS 22.00 UHR
(IN DEN WINTERMONATEN AUF ANFRAGE)

MOVE & RELAX REZEPTION:
08.30 BIS 19.00 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 so besonders macht.

PATRICK KOLLER

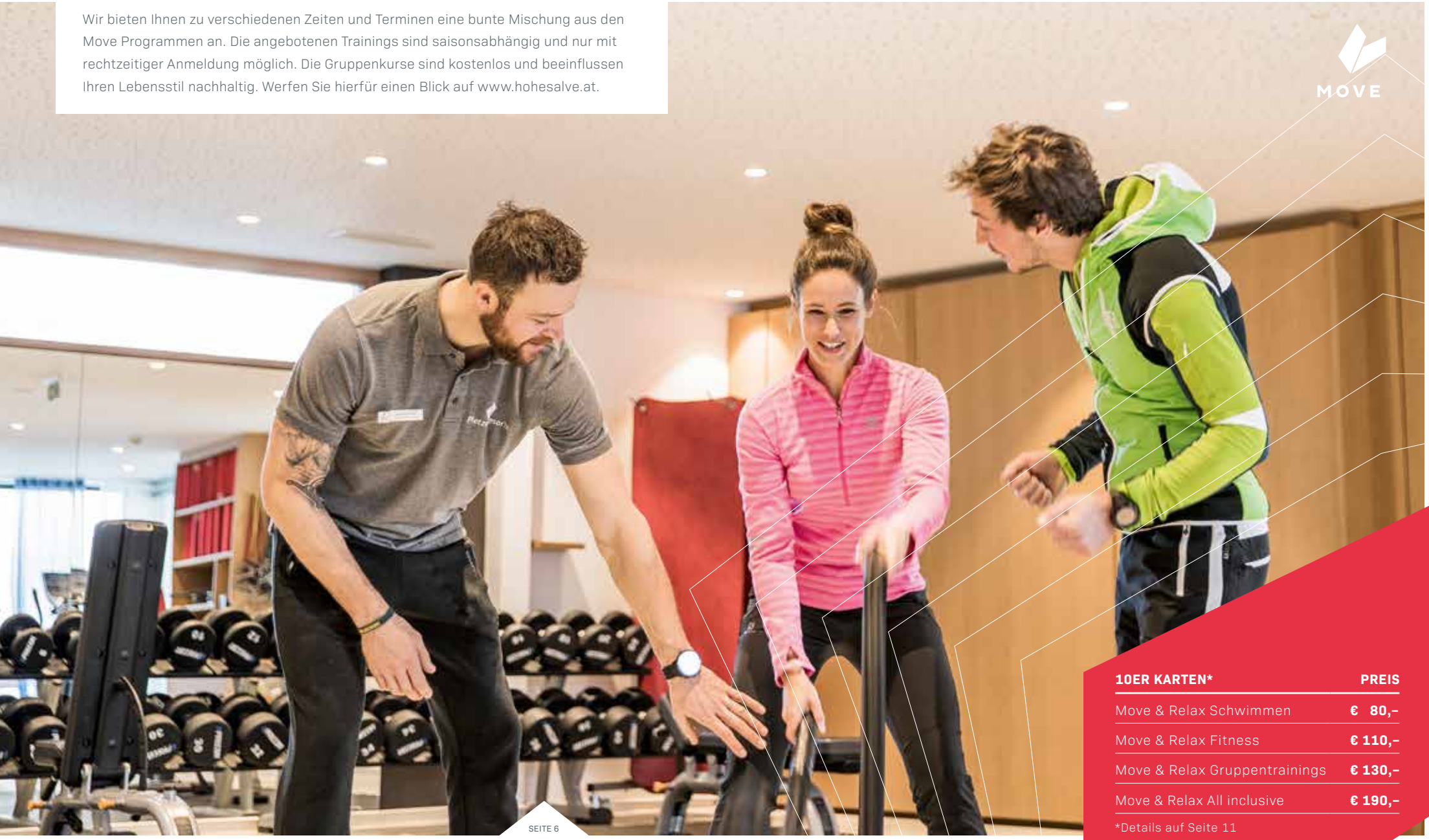
Wir leben in einer leistungsbezogenen Gesellschaft, wo von jedem Einzelnen ein höchstes Maß an physischer und psychischer Energie gefordert wird. In der Berufswelt wie auch in der Sportwelt werden Körper und Geist stark gefordert – Grenzen werden dabei oft überschritten. Die Wenigsten von uns verstehen 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 Hohe Salve 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 an der Hohen Salve 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

Wir bieten Ihnen zu verschiedenen Zeiten und Terminen eine bunte Mischung aus den Move Programmen an. Die angebotenen Trainings sind saisonsabhängig und nur mit rechtzeitiger Anmeldung möglich. Die Gruppenkurse sind kostenlos und beeinflussen Ihren Lebensstil nachhaltig. Werfen Sie hierfür einen Blick auf www.hohesalve.at.



10ER KARTEN*	PREIS
Move & Relax Schwimmen	€ 80,–
Move & Relax Fitness	€ 110,–
Move & Relax Gruppentrainings	€ 130,–
Move & Relax All inclusive	€ 190,–

*Details auf Seite 11

MOVE PROGRAMM	DAUER	PREIS
SPIROERGOMETRIE AM FAHRRAD (INKL. BERATUNGSGESPRÄCH) Bei der Spiroergometrie handelt es sich um einen Ausbelastungstest am Fahrradergometer. Ihre Atmung wird während der Belastung gemessen und die Leistung wird mittels Herzfrequenz aufgezeichnet. Die Spiroergometrie gilt als Gesundheitscheck, und gibt Ihnen detaillierte Auskunft über Ihr individuelles Fitnesslevel. Diese Diagnostik eignet sich für alle Leistungslevel und Ihre Daten werden mit unseren Sportwissenschaftlern analysiert. Nutzen Sie die Gelegenheit im anschließenden Beratungsgespräch alle Daten mit Ihrem Trainer zu klären und erarbeiten Sie gemeinsam eine Trainingsempfehlung.	**90 min**	**€ 159,–**
BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE (INKL. BERATUNGSGESPRÄCH) 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 mittels einer individuellen Ernährungs- und Trainingsempfehlung mit unseren Sportwissenschaftlern diskutiert. Bewegung, Erholung und Ernährung sind die drei wichtigsten Säulen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil.	**50 min**	**€ 49,–**

MOVE PROGRAMM	ORT	DAUER
BALANCE PAD TRAINING Trainieren Sie gezielte Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen für zu Hause mit dem Balance Pad.	Gymnastikraum	**ca 50 min**
E-BIKE TOUR Unsere Coaches zeigen Ihnen den Umgang mit einem E-Bike und stimmen die Tour je nach Können sowie Motivation ab. Ein aktives Herz-Kreislauf-Training und ein atemberaubendes Bergpanorama sind gewiss.	Outdoor	**von 50 bis 120 min**
FIT IN DEN WINTER Funktionelles Training für stabile Rumpf- und starke Beinmuskulatur. Abwechslungsreiches, sehr effektives sowie schlaues Training.	Move Bereich	**ca 50 min**
G´SUNDHEITSBRÜNDLWEG AKTIV Lernen Sie unsere hauseigene Laufrunde kennen, mit in der Natur eingebundenen, aktiven Stationen für Kraft und Gleichgewicht.	Outdoor	**ca 50 min**
IMMUNSYSTEM BOOST Wir lernen gemeinsam das Immunsystem zu stärken. Lassen Sie sich überraschen, welche Methoden unsere Coaches vorstellen.	Move Raum	**ca 50 min**
KETTLEBELL TRAINING Ganzkörper- und Techniktraining mit der beliebten Eisenkugel.	Move Raum	**ca 50 min**
LAUFRUNDE Lernen Sie gemeinsam mit unseren Coaches das schöne Hopfgarten mit seinen Trails und Laufwegen kennen. Je nach Gruppe wird die Intensität abgestimmt.	Outdoor	**ca 50 min**
MOBILITÄT & BEWEGLICHKEIT Wir achten auf gesunde Gelenke, eine bewegliche Wirbelsäule sowie alltagsrelevante Übungen für mehr Beweglichkeit und Mobilität.	Gymnastikraum	**ca 50 min**
MOVE WORKSHOP Unsere Coaches bringen Ihnen unser Move & Relax Konzept näher. Sie lernen erste Übungen und Geräte kennen.	Move Bereich Treffpunkt Move & Relax Rezeption	**ca 50 min**
NORDIC WALKING Ein feiner Klassiker für das Herz-Kreislauf-System mit schöner Erkundung der Wanderwege in Hopfgarten.	Outdoor	**ca 50 min**

MOVE PROGRAMM	ORT	DAUER
OUTDOOR KRAFTTRAINING Ganzkörper Krafttraining im Outdoor Bereich für stabile Rumpf- und starke Beinmuskulatur. Abwechslungsreiches, funktionelles und effektives Outdoor Training.	Monkey Bar Outdoor Garten	**ca 50 min**
SCHWIMMTECHNIK Schwimmtechnikprogramm für Anfänger und Schwimmbegeisterte in unserem 25 m Sportbecken.	Outdoor	**ca 50 min**
SPINNING Der Fokus liegt auf ergonomisches und rhythmisches Radfahren. Erleben Sie ein tolles Herz-Kreislauf-Training, schöne Gruppendynamik und motivierende Musik.	Spinningraum	**ca 50 min**
TRX-TRAINING Abwechslungsreiches und intensives Training für den ganzen Körper. Das Schlingentraining zählt zu den einfachsten und effektivsten Trainings weltweit.	Move Raum	**ca 50 min**
YOGA Erlernen von Yogabasics oder Festigen von eigenen Yogaskills. Bringen Sie Ihren Geist und Ihren Körper in Einklang für mehr Energie im Alltag.	Gymnastikraum	**ca 50 min**

TRAININGS	DAUER	PREIS
PERSONAL TRAINING Unsere Trainer ermitteln Ihren derzeitigen körperlichen Zustand und erarbeiten basierend darauf ein individuelles Bewegungskonzept. Gemeinsam werden individuelle Übungen zusammengestellt, 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 „Move Raum“ neue Übungen zu erlernen und diese mit in Ihren Alltag nehmen zu können.	**50 min**	**€ 79,–**

10ER KARTEN

Move & Relax Schwimmen 25 m Sportbecken, Indoor- und Outdoorpool	**€ 80,–**
Move & Relax Day Spa Eintritt Benützung des gesamten Move & Relax Bereichs	**€ 29,–**
Move & Relax Day Spa Plus Benützung des gesamten Move & Relax Bereichs inkl. 25 Minuten Teilkörpermassage	**€ 50,–**
Move & Relax Fitness Benützung des Trainingsbereichs inkl. Assistenz der Coaches (Öffnungszeiten von 07.00 - 12.00 Uhr und 16.00 - 20.00 Uhr)	**€ 110,–**
Move & Relax Schwimmen und Sauna Benützung des Schwimm- und Saunabereichs	**€ 130,–**
Move & Relax Gruppentrainings Teilnahme an allen Gruppentrainings sowie Benützung des Schwimm- und Saunabereichs inklusive.	**€ 130,–**
Move & Relax All inclusive Benützen Sie den gesamten Move & Relax Bereich inklusive Gruppentrainings. (nur nach telefonischer Voranmeldung).	**€ 190,–**

Massagen & Bäder

MASSAGEN	DAUER	PREIS
KLASSISCHE MASSAGE		
Teilkörper	**25 min**	**€ 34,–**
Teilkörper mit Schröpfen	**45 min**	**€ 49,–**
Teilkörper mit Heilmoor	**45 min**	**€ 49,–**
Ganzkörper	**50 min**	**€ 64,–**

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und gönnen Sie sich diese wohltuende klassische Behandlung. Mittels angenehmer Massagetechnik werden die Muskeln gelockert, Verspannungen gelöst sowie die Durchblutung angeregt. Einfach abschalten und entspannen.

SPORTMASSAGE	**50 min**	**€ 69,–**

Ihre Muskulatur und Ihr Bindegewebe werden mit einer etwas intensiveren und druckvolleren Massagetechnik gelockert. Die Durchblutung des Körpers wird angeregt sowie Ihre muskuläre Regeneration wird optimiert. Diese Behandlung empfehlen wir revitalisierend nach einer Bewegungseinheit um anschließend wieder frisch und fit zu sein.

HOT STONE MASSAGE	**60 min**	**€ 73,–**
	35 min	**€ 42,–**

Eine Kombination aus wohltuender Massage und erwärmten Lavasteinen erwartet Sie hier. Durch die Wärme der Basaltsteine werden Verspannungen sowie Blockaden gelöst, damit Körper und Geist wieder in Einklang kommen.

ELEKTRISCHE MUSKELSTIMULATION VON COMPEX®		
Compex® Elektrostimulation	**25 min**	**€ 19,–**
Compex® Elektrostimulation mit Teilkörpermassage	**45 min**	**€ 49,–**

Entspannen Sie Ihre beanspruchte Muskulatur und spüren Sie eine sanfte elektrische Stimulation. Wählen Sie zwischen Rehabilitationsmassagen, Erholungsmassagen sowie Schmerzbehandlungen und regenerieren Sie aktiv nach Ihrer Belastung.

MASSAGEN	DAUER	PREIS
MANUELLE LYMPHDRAINAGE	**25 min**	**€ 37,–**
	50 min	**€ 67,–**

Durch sanftes Ausstreichen der Haut und fließenden Bewegungen werden die Lymphgefäße aktiviert und der Stoffwechsel angeregt. Eine Überbeanspruchung der Muskulatur wird mit dieser Behandlung vermindert und Ihre individuelle Regenerationsfähigkeit wird verbessert. Die Lymphdrainage wirkt entspannend, entschlackend sowie immunsystemstärkend.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE	**25 min**	**€ 34,–**
FUSSREFLEXZONENMASSAGE IN KOMBINATION MIT TEILKÖRPERMASSAGE	**50 min**	**€ 64,–**

Durch druckvolles Aktivieren der Reflexbahnen Ihrer Füße wird jedes Organ und jeder Muskel Ihres Körpers aktiviert. Die Reflexzonen Ihrer Fußsohlen sind bestimmten Organen und Geweben zugeordnet. Durch diese Druckpunktmassage wird auf diese Zonen positiv eingewirkt, Ihr Wohlbefinden gesteigert und Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert.

FRESH FEET - FUSSMASSAGE

Pure Entspannung für Ihre strapazierten Füße. Mit einem wohltuenden Fußbad und Peeling werden Ihre Füße gepflegt sowie gereinigt. Mit anschließender Massagetechnik lösen sich Verspannungen und Ihr Fußgewölbe wird reaktiviert.

FRESH LEGS - BEINMASSAGE	**30 min**	**€ 39,–**

Die perfekte Massage für die Beine nach einem grandiosen Skitag, einer atemberaubenden Biketour oder einer wunderschönen Wanderung. Unsere Massagetherapeuten lockern die strapazierte Muskulatur sowie die Faszien und verwöhnen Ihre Beine mit wohltuenden Ölen.

MASSAGEN	DAUER	PREIS
SIGNATURE TREATMENT Ermitteln Sie mit Ihrem Therapeuten ein individuelles Entspannungs- und Massagekonzept um Ihr körperliches Wohlbefinden zu steigern sowie Ihre Leistungsfähigkeit zu optimieren. Ihre Bedürfnisse und Ihre Anliegen werden mit Ihrem Therapeuten abgestimmt sowie eine maßgeschneiderte Behandlung durchgeführt. Die Philosophie des Sportresorts Hohe Salve wird durch ein Wechselspiel von An- und Entspannung hier individuell durchgeführt. Besonderes Augenmerk wird der nachhaltigen Wirkung Ihrer persönlichen Behandlung zugeteilt - Ihr Therapeut steht Ihnen während Ihres Aufenthalts für jegliche Fragen zur Verfügung.	**35 min** **65 min**	**€ 49,–** **€ 79,–**
HYDROXEUR® PRO BEHANDLUNG Nutzen Sie die einzigartige Hydrotherapiewanne und steigern Sie Ihr Wohlbefinden. Im Hydroxeur® Whirlbad wird mittels 144 Düsen die Luft microfein dem Wasser untergemischt und Sie erhalten eine einzigartige Unterwassermassage. Mit diesem Bad werden Verspannungen gelockert, die Durchblutung verbessert und das Bindegewebe stimuliert. Die pulsierende Vibrationsmassage aktiviert Ihr Lymphsystem und beeinflusst Ihren Stoffwechsel positiv. Entschwinden Sie dem hektischen Alltag und genießen Sie die beruhigende, pflegende sowie regenerierende Wirkung des Hydroxeur® Bades.	**20 min**	**€ 34,–**
AQUATHERMOJET® BEHANDLUNG Mit 32 ergonomisch angeordneten rotierenden Wasserstrahldüsen werden Sie mit kreisenden Bewegungen von den Füßen bis zu den Schultern verwöhnt. Der AquaThermoJet® unterstützt die Regeneration von Überbelastungen und fördert die Entspannung. Durch Massagebewegungen mit dem warmen Wasserstrahl und einer Temperatur von ca. 35 Grad wird die Durchblutung des Gewebes verbessert und der Stoffwechsel aktiviert.	**20 min**	**€ 17,–**

Kosmetikbehandlungen

BEAUTY TIPP

Professionelle Basis Maniküre sowie Pediküre.
Wir beraten Sie gerne!

SHORTY HAND- UND FUSSPFLEGE

60 MIN	**€ 69,–**

KOSMETIKBEHANDLUNGEN	DAUER	PREIS
SHORTY GESICHTSBEHANDLUNG Unsere kleine aber feine Behandlung garantiert Pflege und Entspannung in kurzer Zeit mit einer Gesichts- sowie Tiefenreinigung inkl. Peeling, einer Ausreinigung, einer Maske und einer Abschlusspflege. Gesichtsreinigung mit Peeling, Massage, Maske, Abschlusspflege	30 min	€ 49,–
GESICHTSBEHANDLUNG MIT FRUCHTSÄURE 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 Falten, Akne, Vernarbungen, Pigmentstörungen und tief verunreinigter Haut. Gesichtsreinigung, Double Peel mit Milch und Fruchtsäure, Handpeeling, Ausreinigung, Einarbeitung des Wirkstoffkonzentrates, Maske, Handmassage und Abschlusspflege	60 min	€ 89,–
YOUR EXPERT CARE Eine herrlich wohltuende Gesichtsbehandlung, abgestimmt auf Ihren Hautzustand und den Bedarf Ihrer Haut, wartet auf Sie. Dank der Kraft der natürlichen aktiven Inhaltsstoffe in Kombination mit einer exklusiven Massage wird das Wohlbefinden sowie Bewusstsein von Körper und Geist stimuliert. Willkommensritual, Reinigung der Haut, Tiefenreinigung mit Peeling, korrigieren der Augenbrauen, natürliches Wirkstoffkonzentrat, individuelle Gesichtsmassage, wohltuende Maske und abschließende Pflege	50 min 80 min	€ 79,– € 105,–
FACE INTENSE Hier wird die Haut mittels einem Peeling und einer Diamantabrasion von abgestorbenen Hautschüppchen befreit. Durch die sanfte Abtragung der abgestorbenen Hautzellen wird die Durchblutung angeregt und die Bildung von neuen, funktionsfähigen Hautzellen verstärkt. Eine ideale Vorbereitung auf die Wirkstoffe, die mit dem Ultraschall eingeschleust werden. Ausführliche Reinigung der Haut inklusive Diamantabrasion, Einarbeiten des Wirkstoffkonzentrats mittels Ultraschall und einschleusende Algenmodellage.	50 min	€ 85,–

KOSMETIKBEHANDLUNGEN	DAUER	PREIS
BEAUTY FLASH GESICHTSBEHANDLUNG Hier wird die Haut mittels einer keratolytischen Maske auf die nachfolgende Diamantabrasion vorbereitet. Die abgestorbenen Hautschüppchen werden entfernt. Anschließend wird eine für Sie abgestimmte Wirkstoffampulle mithilfe des Ultraschallgeräts eingeschleust. Eine Algenmodellage rundet diese Behandlung perfekt ab. Unser Ziel ist es hierbei die Durchblutung anzuregen, damit sich neue Hautzellen bilden können. Die ideale Behandlung für einen Soforteffekt. Gesichtsreinigung, Diamantabrasion, Ausreinigung, Ampulle einklopfen und mit Ultraschall einschleusen, Algenmodellage, Handmassage, Abschlusspflege	50 min	€ 94,–
BEST AGING Eine erneuernde, festigende und straffende Behandlung. In Kombination mit einer aktiven Massage wirkt sie zellregenerierend, auffüllend und straffend. Die gezielte Wirksamkeit beruht auf dem Double Peel in Kombination mit Vitamin C und der Biphasic Peel-Off Maske. Willkommensritual, ausführliche Reinigung der Haut, Double Peel mit Milch und Fruchtsäure, Korrigieren der Augenbrauen, Einarbeiten des Wirkstoffkonzentrates, Active Lift Massage und Peel-Off Maske	80 min	€ 119,–
GESICHTSBEHANDLUNG „DER BEWEGTE MANN“ Eine herrlich wohltuende Gesichtsbehandlung abgestimmt auf den sportlichen Mann. Ein gepflegtes Hautbild ist auch für den modernen Mann ein Muss. Diese Behandlung verspricht wohltuende Pflege und Entspannung. Gesichtsreinigung, Tiefenreinigung mit Peeling, Handpeeling, Ausreinigung, Einarbeiten des Wirkstoffkonzentrates, Gesichtsmassage, Maske, Handmassage, Abschlusspflege	50 min	€ 79,–

KOSMETIKBEHANDLUNGEN	DAUER	PREIS
DIAMANTABRASION (buchbar während einer Gesichtsbehandlung)	10 min	€ 25,–
ULTRASCHALL – EINSCHLEUSEN VON WIRKSTOFFEN (buchbar während einer Gesichtsbehandlung)	10 min	€ 20,–
AUGEN (buchbar während einer Gesichtsbehandlung)		
Wimpern färben		€ 14,–
Augenbrauen färben		€ 11,–
Augenmaske		€ 25,–
Augenbrauen korrigieren		€ 9,–
Wimpern und Augenbrauen färben		€ 21,–
EXQUISIT AUGENBEHANDLUNG Intensivbehandlung für die sensible Augenpartie Reinigung, Wimpern und Augenbrauen färben, Augenmaske, Augenmassage sowie Pflege	35 min	€ 46,–
SANFTE HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS		
Beine bis Knie		€ 35,–
Beine komplett		€ 45,–
Achseln		€ 15,–
Bikinizone		€ 15,–
Gesicht ganz		€ 15,–
Oberlippe		€ 8,-
Kinn		€ 8,-

KOSMETIKBEHANDLUNGEN	DAUER	PREIS
KLEINES NAGELSERVICE Die Nägel werden nach Wunsch gekürzt und gefeilt. Überschüssige Nagelhaut wird entfernt und die Pflegecreme wird einmassiert.	**25 min**	**€ 32,–**
PEDIKÜRE FÜR SCHÖNE UND GEPFLEGTE FÜSSE Nach einem entspannenden Fußbad werden die Nägel gekürzt, überschüssige Horn- sowie Nagelhaut entfernt und zum krönenden Abschluss bekommen Sie noch eine professionelle Fußmassage.	**50 min**	**€ 58,–**
SHORTY HAND- UND FUSSPFLEGE Dieses Paket beinhaltet eine professionelle Basis Maniküre sowie Pediküre mit Peeling, Bad, formen und feilen der Nägel, entfernen überschüssiger Haut und einmassieren der Pflegecreme.	**60 min**	**€ 69,–**
SPA MANIKÜRE		
Maniküre ohne Lack	**40 min**	**€ 48,–**
Maniküre mit Lack	**50 min**	**€ 53,–**
Maniküre mit Peel-Off Lack	**50 min**	**€ 68,–**
Handpeeling, Handbad, formen und feilen der Nägel, entfernen überschüssiger Nagelhaut, einmassieren der Pflegecreme – auf Wunsch: lackieren der Nägel.		
SPA PEDIKÜRE		
Pediküre ohne Lack	**50 min**	**€ 58,–**
Pediküre mit Lack	**55 min**	**€ 63,–**
Pediküre mit Peel-Off Lack	**60 min**	**€ 78,–**
Fußpeeling, Fußbad, formen und feilen der Nägel, entfernen überschüssiger Nagelhaut, entfernen überschüssiger Hornhaut, einmassieren der Pflegecreme – auf Wunsch: lackieren der Nägel.		
LACKIEREN		**€ 19,–**
LACKIEREN MIT PEEL OFF LACK		**€ 35,–**

Angebote und Packages

FÜR HAUS- UND EXTERNE GÄSTE

MOVE & RELAX PAKETE — PREIS

MOVE BASIC — € 119,–

Mittels bioelektrischer Impedanzanalyse wird Ihre Körperzusammensetzung bestimmt und im Gespräch mit einem Sportwissenschaftler werden Ihre persönlichen Bedürfnisse sowie Ziele ermittelt. Anschließend erlernen Sie individuelle Bewegungsabläufe um nachhaltig Ihren Bewegungsapparat zu stärken und Ihre Leistungsfähigkeit zu optimieren. Während Ihres Aufenthaltes dokumentieren wir Ihren Fortschritt und erstellen einen individuellen Trainingsplan für zukünftige Aktivitäten.

- 1 Bioelektrische Impedanzanalyse à 30 min
- 1 Personal Training à 50 min

MOVE DIAGNOSTIK — € 199,–

Vorab bestimmen wir Ihre Körperzusammensetzung mittels bioelektrischer Impedanzanalyse. Eine genaue Ergebnisinterpretation und ein beratendes Gespräch hilft Ihnen Ihren Lebensstil zu beeinflussen. Anschließend testen wir mittels Spiroergometrie Ihre physiologischen Parameter und geben Ihnen einen detaillierten Einblick in Ihre Leistungsfähigkeit. Es wird eine Erhebung Ihres Trainingszustandes durchgeführt, dabei werden Sie von unseren Sportwissenschaftlern während der Belastung genau beobachtet. Am Ergometer absolvieren Sie ein individuelles Stufenprotokoll und erhalten anschließend eine detaillierte Ergebnisdarstellung. Im nachfolgenden Analysegespräch wird ein Trainingsplan erstellt und weitere Trainingsempfehlungen an Sie weitergegeben. Wir begleiten Sie während Ihres Aufenthalts und assistieren Ihnen mit unserem Know-how bei jeglicher sportlicher Betätigung.

- 1 Bioelektrische Impedanzanalyse à 30 min
- 1 Spiroergometrie am Fahrradergometer à 60 min
- 1 Beratungsgespräch mit Erstellung eines individuellen Trainingsplans à 45 min

RELAX BASIC — € 149,–

Genießen Sie unser exklusives Signature Treatment – eine speziell für Sie maßgeschneiderte Massage – und lassen Sie unseren Therapeuten Ihre Beschwerden sowie Dysbalancen mit professionellen Massagetechniken behandeln. Nutzen Sie unsere beiden Hydrotherapiemöglichkeiten um Ihre innere Balance zu regulieren und aktivieren Sie abschließend mit einer Fußreflexzonenmassage Ihre Reflexbahnen um Ihren Körper zu beruhigen und Ihr Wohlbefinden zu optimieren.

- 1 Signature Treatment à 65 min
- 1 Fußreflexzonenmassage à 25 min
- 1 AquaThermoJet® Behandlung à 20 min
- 1 Hydroxeur® Behandlung à 20 min

MOVE & RELAX PAKETE — PREIS

RELAX RESTART — € 149,–

Mit diesem Package bieten wir Ihnen erste Einblicke in unsere vielfältigen Möglichkeiten zu Entspannen und den Alltag hinter sich zu lassen. Genießen Sie eine Ganzkörpermassage und beginnen Sie Ihren Aufenthalt im Sportresort Hohe Salve mit einem Entspannungsbad der Extraklasse. Nach einer wohltuenden Gesichtsbehandlung und einem kräftigen Schluck unseres eigens entwickelten RELAX Tees fühlen Sie sich entspannt und geerdet.

- 1 Ganzkörpermassage à 50 min
- 1 Hydroxeur® Bad à 20 min
- 1 Gesichtsbehandlung – Your expert care à 50 min
- 1 RELAX Tee

MOVE & RELAX BASIC — € 199,–

Eine Kombination aus persönlichem Training und klassischer Massage. Der Fokus liegt bei beiden Einheiten auf ein Wahrnehmen sowie Kennenlernen des gesamten Körpers und dem Erlernen der Fähigkeit, zwischen An- sowie Entspannung unterscheiden zu können. Die Intensität der Bewegungseinheit wird individuell gestaltet und nimmt Rücksicht auf Ihre weiteren Aktivitäten im Verlauf des Aufenthaltes. Die Entspannungseinheit wirkt durchblutungsfördernd und immunsystemstärkend. Sie kehren energiegeladen sowie entspannt in den Alltag zurück.

- 1 Personal Trainer Stunde à 50 min
- 1 Teilkörpermassage à 25 min

MOVE & RELAX ADVANCED — € 149,–

Eine Kombination aus persönlichem funktionellem Training und sportlicher Massagetherapie. Der Fokus liegt auf der Bewegung des gesamten Körpers und der dazugehörenden aktiven Regeneration. Die Intensität wird Ihrer Leistungsfähigkeit individuell angepasst und Sie lernen mit Hilfe funktioneller Bewegungsabläufe Ihren Bewegungsapparat sowie Ihre Muskulatur richtig zu koordinieren. Die anschließende sportliche Massage fördert Ihre Durchblutung sowie Stoffwechselaktivität und lässt Sie bewusst aktiv entspannen sowie schneller regenerieren.

- 1 Personal Trainer Stunde à 50 min
- 1 Sportmassage à 50 min

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

MOVE & RELAX PAKETE	PREIS
BEAUTY BASIC	**€ 119,–**

Genießen Sie dieses tolle Package und lassen Sie sich von unseren Experten Hände und Gesicht pflegen. Wir verwenden hochwertige Produkte und stimmen die Behandlung auch auf Ihren besonderen Hauttyp ab. Gerne geben wir auch nachhaltige Tipps und Tricks für zu Hause mit. Gereinigt, gepflegt und erfrischt können Sie Ihren Urlaub weiterhin genießen.

- Maniküre à 40 min
- Gesichtsbehandlung Your Expert Care à 50 min

BEAUTY ADVANCE **€ 129,–**

Pflegen Sie Ihre strapazierten Füße und verschönern Sie Ihr Gesicht mit dieser exklusiven Beautykombination. Nach unserer Pediküre fühlen sich Ihre Füße sanft und federleicht an. Anschließend behandeln wir apparativ ihr Gesicht und geben Ihrer Haut ein neues Gefühl der Vitalität und Frische.

- Pediküre à 50 min
- Gesichtsbehandlung Face Intense à 50 min

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

ANGEBOTE UND PACKAGES	PREIS
MOVE & RELAX DAY KLASSIK Genießen Sie unseren gesamten Move & Relax Bereich inklusive Fitnessraum, Gruppentraining, Saunawelt und Schwimmbad.	**€ 29,–**
MOVE & RELAX DAY INKL. TEILKÖRPERMASSAGE Genießen Sie unseren gesamten Move & Relax Bereich inklusive Fitnessraum, Saunawelt, Schwimmbad sowie eine entspannende Teilkörpermassage.	**€ 50,–**
MOVE & RELAX DAY INKL. HYDROXEUR BEHANDLUNG Genießen Sie unseren gesamten Move & Relax Bereich inklusive Fitnessraum, Saunawelt, Schwimmbad sowie eine entspannende Hydroxeur® Behandlung.	**€ 50,–**
MOVE & RELAX DAY SPA INKL. SHORTY GESICHTSBEHANDLUNG Genießen Sie unseren gesamten Move & Relax Bereich inklusive Fitnessraum, Saunawelt, Schwimmbad sowie eine entspannende Shorty Gesichtsbehandlung.	**€ 59,–**
DAY SPA INKL. PERSONAL TRAINING Genießen Sie unseren gesamten Move & Relax Bereich inklusive Fitnessraum, Saunawelt, Schwimmbad sowie eine Personal Trainer Stunde.	**€ 79,–**
EXTRA LEISTUNGEN Badetasche mit Bademantel und -tuch für die Dauer des Aufenthalts. Poolservice - wir servieren Ihnen coole Drinks und Snacks.	**kostenlos**

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

ANGEBOTE UND PACKAGES	PREIS
MOVE & RELAX VIP MITGLIEDSCHAFT FITNESS Benützung des Move Bereichs, des 25 m Sportbeckens und alle Gruppenkurse sind inklusive für ein Jahr lang. Geräteeinführung und Assistenz erhalten Sie von unseren Coaches.	**€ 950,–**
MOVE & RELAX VIP MITGLIEDSCHAFT ALL INCLUSIVE Benützung des kompletten Move & Relax Bereichs inkl. 25 m Sportbecken und Sauna. Mit **zwei Personal Trainings** sowie **einer Leistungsdiagnostik** erstellen wir Ihren individuellen Trainingsplan und begleiten Sie ein Jahr lang, um Ihre persönlichen Trainingsziele zu erreichen.	**€ 1.300,–**

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“ ist in jedem Hotel optisch erkennbar.
Beim Menü am Abend kann der Gast eine Move & Relax Variante wählen, welche wiederum auf sportliche und gesundheitsbewusste Ernährung 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 5335 2420 - 610 · E moveandrelax@hohesalve.at

DAS HOHE SALVE SPORTRESORT

Meierhofgasse 26

6361 Hopfgarten im Brixental

Austria

T +43 5335 2420 610

E moveandrelax@hohesalve.at

W www.hohesalve.at

© PLETZER-RESORTS.COM

PLETZER RESORTS

MOVE & RELAX