

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, ein sogenanntes Muskel-Korsett aufzubauen. Mit verschiedenen Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen wird Ihre gesamte Rumpfmuskulatur verbessert.

Ihr Trainer verwendet die unterschiedlichsten Kleingeräte. Ihre Wirbelsäule wird somit gestärkt und mobilisiert – damit können Sie Rückenbeschwerden vorbeugen.

STRETCH & RELAX / MOBILITÄT

Die Muskulatur Ihres gesamten Körpers wird durch verschiedene Dehnungsübungen aktiv oder passiv gedehnt. Sie erhalten dabei den vollen Bewegungsradius und können so Verletzungen vorbeugen. Gelenke und Sehnen werden geschmeidig gehalten, mit ruhiger Musik können Sie sich

voll und ganz entspannen. Zusätzlich werden Mobilitätsübungen und Selbstmassagen mit der Blackroll® durchgeführt, um Ihre Faszien und Ihr Bindegewebe zu durchbluten und den jeweiligen Gelenken vollen Bewegungsumfang zu gewährleisten.

BALANCE / FIT INS ALTER

Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden sorgt dieser Balance-Kurs. Balance ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Gesundheit, Beweglichkeit und Gleichgewicht im Vordergrund stehen. Es werden Kräftigungs-,

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen durchgeführt, um Sie fit für den täglichen Alltag zu machen und Verletzungen im Alter vorzubeugen.



UNSERE ANGEBOTE: KOSMETIK

Unsere Kosmetikbehandlungen werden individuell auf Sie abgestimmt und wir garantieren für jede Behandlung ein spürbares Wohlbefinden. Wir versuchen Ihre Wünsche individuell umzusetzen und Ihnen mit hochwertigen Inhaltsstoffen eine nachhaltige Behandlung anzubieten.

Kosmetik Gesicht

Nach der gründlichen Hautreinigung wird die Behandlung auf den jeweiligen Hautzustand und auf Ihre Wünsche hin abgestimmt. In unseren Produkten finden Sie nur die hochwertigsten Inhaltsstoffe natürlichen

Ursprungs, kombiniert mit den neuesten spitzentechnologischen Molekülen und Trägersystemen. Unser gemeinsames Ziel ist eine sichtbare Verbesserung der Haut herbeizuführen.

YOUR EXPERT CARE

50 min EUR 79,00

Eine herrlich wohltuende Gesichtsbehandlung, abgestimmt auf Ihren Hautzustand und den Bedarf Ihrer Haut. Dank der Kraft der natürlichen aktiven Inhaltsstoffe in Kombination mit einer exklusiven Massage wird das Wohlbefinden und Bewusstsein von Körper und Geist stimuliert.

80 min EUR 105,00

Diese besondere Behandlung beinhaltet ein Willkommensritual, eine Reinigung der Haut, eine Tiefenreinigung mit Peeling, ein Korrigieren der Augenbrauen, ein natürliches Wirkstoffkonzentrat eine individuelle Gesichtsmassage, eine wohltuende Maske und eine abschließende Pflege.

FACE INTENS

50 min EUR 85,00

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. Diese Behandlung beinhaltet eine ausführliche Reinigung der Haut inklusive Diamantabrasion, ein Einarbeiten des Wirkstoffkonzentrats mittels Ultraschall und eine einschleusende Algenmodellage.

BEST AGING

80 min EUR 119,00

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. Diese Behandlung beinhaltet ein Willkommensritual, eine

ausführliche Reinigung der Haut, ein Double Peel mit Milch und Fruchtsäure, ein Korrigieren der Augenbrauen, ein

Einarbeiten des Wirkstoffkonzentrates, eine Active Lift Massage und eine Peel off Maske.

Zur Gesichtsbehandlung können Sie gerne ergänzend dazu buchen:

Diamantabrasion (10 min) EUR 25,00

Ultraschall – Einschleusen von Wirkstoffen (10 min) EUR 20,00

Extras für schöne Augen

Wimpern färben (15 min) EUR 14,00

Augenbrauen korrigieren (15 min) ... EUR 9,00

Augenbrauen färben (15 min) EUR 11,00

Wimpern und Augenbrauen

Augenmaske (20 min) EUR 25,00

färben (20 min) EUR 21,00

EXQUISIT AUGENBEHANDLUNG

35 min EUR 46,00

Intensivbehandlung für die sensible Augenpartie (inkl. Reinigung, Wimpern- und Augenbrauen färben, Augenmaske, Augenmassage und Pflege)

Sanfte Haarentfernung mit Warmwachs

Beine harzen bis Knie (20 min) EUR 35,00

Gesicht ganz (15 min) EUR 15,00

Beine harzen komplett (25 min) .. EUR 45,00

Oberlippe harzen (10 min) EUR 8,00

Bikinizone harzen (15 min) EUR 15,00

Kinn harzen (10 min) EUR 8,00

Achselhöhle harzen (15 min) EUR 15,00

Hände und Füße

SPA MANIKÜRE

Handpeeling, Handbad, formen und feilen der Nägel, entfernen überschüssiger Nagelhaut, einmassieren der Pflegecreme – auf Wunsch: lackieren der Nägel

Maniküre ohne Lack (40 min)	EUR 48,00
Maniküre mit Lack (50 min)	EUR 53,00
Maniküre mit Peel Off Lack (50 min)	EUR 68,00

SPA PEDIKÜRE

Fußpeeling, Fußbad, formen und feilen der Nägel, entfernen überschüssiger Nagelhaut, entfernen überschüssiger Hornhaut, einmassieren der Pflegecreme – auf Wunsch: lackieren der Nägel

Pediküre ohne Lack (50 min)	EUR 58,00
Pediküre mit Lack (55 min)	EUR 63,00
Pediküre mit Peel Off Lack (60 min)	EUR 78,00
Nägel lackieren (15 min)	EUR 19,00
Peel Off Lack lackieren (30 min)	EUR 35,00

BEWEGGRUND NUMMER SIEBEN



Weil
Move & Relax in
Zusammenarbeit
mit Sport-
Wissenschaftlern
entwickelt
wurde.

Es mag oft einfach aussehen, aber Bewegung und Regeneration sind eine Wissenschaft. Zumindest, wenn man alles richtig machen will. Darum arbeiten wir eng mit Sportmedizinern und Wissenschaftlern der Universität Innsbruck zusammen. Move & Relax bietet Ihnen Know-how aus dem Spitzensport, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse.