

# VITALIS SPA

[www.alpenhof.at](http://www.alpenhof.at)

D



# ALPINES ENTSPANNEN

**Auf 2.800 m<sup>2</sup> bietet unsere Wellnessoase VITALIS SPA genau den richtigen Ort, um himmlisch zu entspannen und neue Energien zu sammeln.**

Genießen Sie die wohlige Wärme der Saunen und des Hallenbades oder suchen Sie erfrischende Erholung im 1.000 m<sup>2</sup> großen Alpengarten mit Panorama-Außen-Whirlpool. Für ganzheitliches Wohlfühl und neuen Glanz sorgen auch unsere Wellness- und Beautyanwendungen. Freuen Sie sich auf eine entspannte Auszeit für Körper und Geist und tanken Sie neue Kraft aus den Alpen!

**Gabi und Klaus Dengg mit Familie  
und das Alpenhof-Team**

*Fam. Dengg*

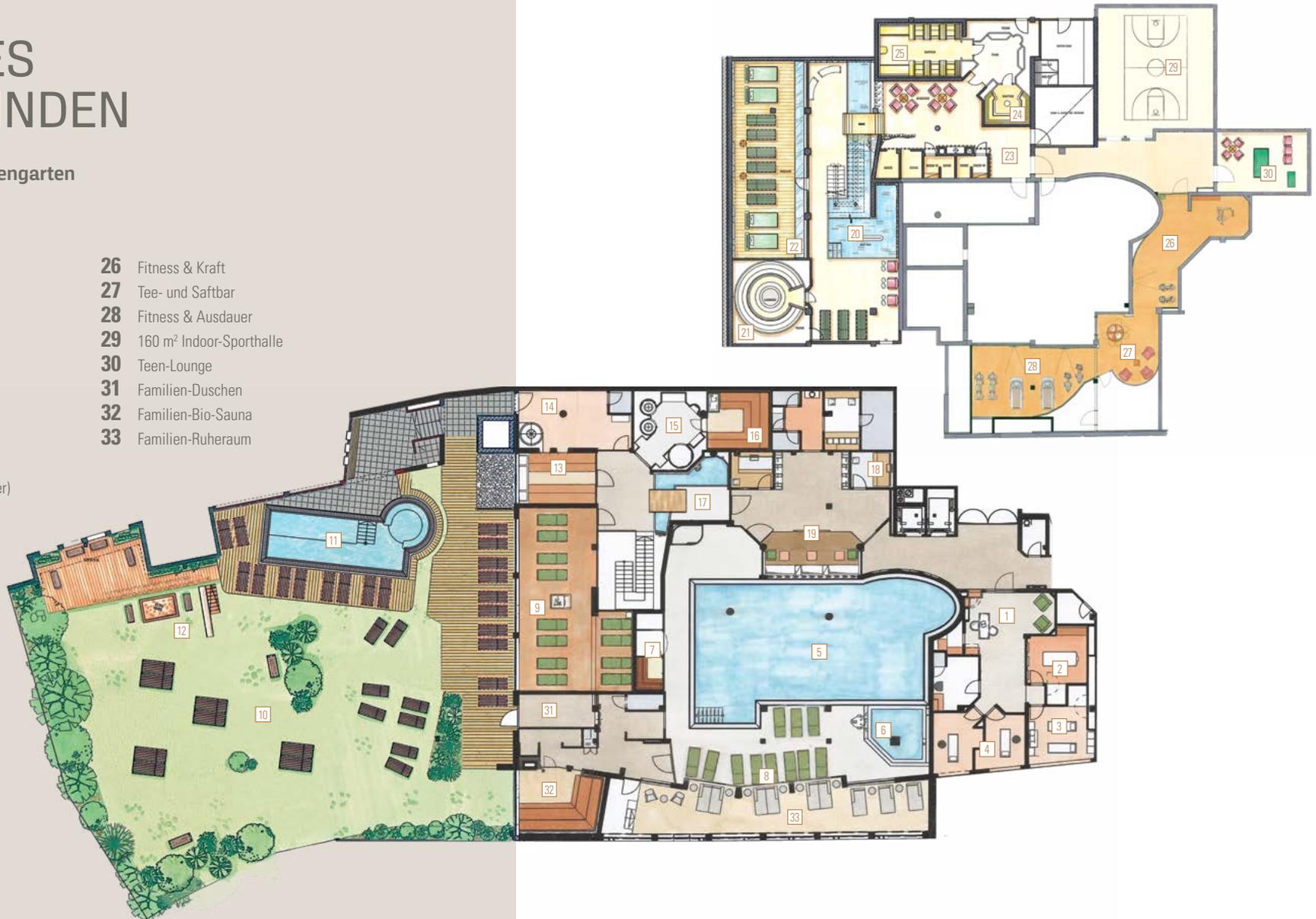
SPA ÜBERSICHTSPLAN	4 - 5
SPA-ETIKETTE	6 - 7
BEAUTY SECRETS	8 - 9
EMOTION SPA	10 - 11
MASSAGEN	12 - 15
ENTSPANNUNGS-GEHEIMNISSE	16 - 17
DIE HEILENDE KRAFT DER KRÄUTER	18 - 19
VITALIS FIT	20 - 21



# SINNLICHES WOHLBEFINDEN

2.800 m<sup>2</sup> vitalis spa & Alpengarten

- |    |  |    |                                      |
|----|--|----|--------------------------------------|
| 1  | Empfangsbereich                              | 26 | Fitness & Kraft                      |
| 2  | Emotion-SPA                                  | 27 | Tee- und Saftbar                     |
| 3  | Beauty & Kosmetik                            | 28 | Fitness & Ausdauer                   |
| 4  | Massageraum                                  | 29 | 160 m <sup>2</sup> Indoor-Sporthalle |
| 5  | 128 m <sup>2</sup> Hallenbad                 | 30 | Teen-Lounge                          |
| 6  | Separates Kinderbecken                       | 31 | Familien-Duschen                     |
| 7  | Familiendampfbad                             | 32 | Familien-Bio-Sauna                   |
| 8  | Liegebereich                                 | 33 | Familien-Ruheraum                    |
| 9  | Panoramaruheraum                             |    |                                      |
| 10 | 1.000 m <sup>2</sup> Alpengarten (im Sommer) |    |                                      |
| 11 | Panorama-Außen-Whirlpool mit Massagedüsen    |    |                                      |
| 12 | Kinderspielplatz                             |    |                                      |
| 13 | Wilderersauna                                |    |                                      |
| 14 | Frischluftraum                               |    |                                      |
| 15 | Erlebnisduschen                              |    |                                      |
| 16 | Alpensauna                                   |    |                                      |
| 17 | Gletscherbach                                |    |                                      |
| 18 | Solarien                                     |    |                                      |
| 19 | Tee- und Saftbar                             |    |                                      |
| 20 | Kneippbecken                                 |    |                                      |
| 21 | Laconium                                     |    |                                      |
| 22 | „Feuer & Eis“-Ruheraum                       |    |                                      |
| 23 | VIP-Duschen                                  |    |                                      |
| 24 | Kristalldampfbad                             |    |                                      |
| 25 | Kaiserdampfbad                               |    |                                      |





#### – ANKOMMEN

Wir bitten Sie sehr herzlich, 10 Minuten vor Ihrem Termin zu kommen. Sie können dann in entspannter Atmosphäre noch eine Tasse Tee genießen, in Zeitschriften und Magazinen blättern und sich ganz ohne Stress auf Ihre Behandlung einstellen. Ihr Therapeut begleitet Sie dann persönlich zu Ihrem Behandlungsraum und erklärt Ihnen alles in Ruhe.

#### – MEINE WUNSCHTERMINE

Um Ihnen Ihren Wunschtermin garantieren und alles für Sie vorbereiten zu können, ersuchen wir um rechtzeitige Reservierung.

#### – RUHEREICH

Unser Wellnessbereich VITALIS SPA und unser Massagebereich „Lichtblick“ sind ein Refugium der Ruhe und Entspannung. Bitte unterstützen Sie diese Atmosphäre und halten Sie Ihre Stimme gedämpft.

#### – KIDS

Nehmen Sie Ihre Kinder nicht zu Ihren Behandlungen mit. Sie haben sicher mehr Spaß in unserem Kinderspielzimmer, in der Teen-Lounge oder in unserer Indoor-Sporthalle.

#### – ETWAS SPÄTER

Sollten Sie sich einmal verspäten, werden wir alles versuchen, um Ihnen eine optimale Behandlung zu bieten. Da wir nachfolgende Reservierungen jedoch nicht verschieben können, ersuchen wir um Ihr Verständnis dafür, dass wir Ihren Behandlungsablauf wahrscheinlich verändern bzw. verkürzen müssen.

#### – BEKLEIDUNG

Wir bitten Sie, im Bademantel zu Ihren Anwendungen zu erscheinen. Für Körperbehandlungen stehen natürlich Einmalstlps für Damen und Herren zur Verfügung.

#### – PERSÖNLICHE WÜNSCHE

Setzen Sie uns bereits bei der Reservierung über etwaige Beschwerden (z.B. Allergien, Unfallfolgen, Schwangerschaft, Verletzungen), die Ihre Behandlung beeinflussen könnten, in Kenntnis. So wird einerseits Ihr Wohlbefinden gewährleistet, andererseits wird sichergestellt, dass die Anwendungen ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden können.

#### – GUTSCHEINE

Verlieren Sie Ihre Gutscheine nicht. Diese sind wie Bargeld in Ihrer Geldbörse. Verlorene Gutscheine können wir leider nicht ersetzen. Falls Sie einen Gutschein haben, bringen Sie diesen bitte zu Ihrer Behandlung mit.

#### – IHRE LIEBSTEN DINGE

Das Hotel kann keine Haftung für verloren gegangene Wertgegenstände übernehmen, weshalb wir Sie ersuchen, Ihre Wertgegenstände in Ihrem Zimmersafe zu lassen.

#### – KEINE ZEIT

Wir reservieren Zeit für Sie. Sollten Sie also eine Behandlung nicht wahrnehmen können oder diese kurzfristig stornieren müssen, bitten wir um Verständnis, dass wir 100% des Preises in Rechnung stellen, wenn der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.

#### – FREUDE SCHENKEN

Schenken Sie zum Geburtstag, zur Hochzeit oder als Dankeschön an jemanden ganz Besonderen Gutscheine vom Alpenhof. Auf unserer Homepage können Sie schnell und einfach einen von unseren Gutscheinen aussuchen oder Sie bestellen ihn gleich direkt an unserer Rezeption.

Sie schreiben Ihre persönliche Widmung direkt auf den Gutschein, bezahlen einfach mit Ihrer Kreditkarte und innerhalb weniger Minuten erhalten Sie den Gutschein per E-Mail.

#### – WOHLFÜHLSOUVENIRS

Machen Sie Ihren Liebsten zu Hause doch eine Freude und bringen Sie ihnen etwas aus Ihrem Urlaub mit. In unserer umfassenden Palette von Pflege- und Wellnessprodukten finden Sie bestimmt für jeden das passende Geschenk. Gerne verpacken wir dieses individuell für Sie. Oder gönnen Sie sich selbst ein kleines Andenken an traumhafte Urlaubstage im Alpenhof.

## FÜR SCHÖNE AUGENBLICKE

Augenbrauen fassonieren	ca. 20 Minuten	12 €
Wimpern färben	ca. 20 Minuten	15 €
Brauen färben	ca. 20 Minuten	15 €
Wimpern und Brauen färben	ca. 20 Minuten	28 €

## STRAHLEND SCHÖNE AUGEN MIT KOMPLETTBEHANDLUNG & INTENSIVPFLEGE

Ihre Augen erstrahlen in neuer Schönheit. Ihre Brauen werden zunächst in Form gebracht und anschließend zusammen mit Ihren Wimpern gefärbt. Das sanfte Einmassieren einer Intensivpflege rundet die Behandlung Ihrer Augenpartie ab.

ca. 45 Minuten 45 €

## FLOWER POWER

Regenerierende Gesichtsbehandlung

Be who you are. Dieses ultraregenerierende Treatment mit reichlich Rosenöl, Hagebuttenöl, Rosenhydrolaten, einem Hyaluron Boost Komplex, dem innovativen Icelife-Revital-Komplex und exquisiten, hypoallergenen Anti-Aging-Formulierungen ist eine Einladung für eine gänzlich natürliche Entdeckungsreise zu den schönsten Versionen von uns selbst. Ihre Haut wird nicht nur intensiv gepflegt und energetisiert, sondern es wird auch der Feuchtigkeitshaushalt nachhaltig verbessert, Hautirritationen werden gemildert und die natürliche Zellerneuerung wird gefördert.

Die Haut fühlt sich sicht- und fühlbar glatter, straffer und dank des unmittelbaren Boosting-Effektes auch jugendlich prall an. Der Teint erstrahlt in neuem Glow, authentisch und schön. Und das ausschließlich mit den Kräften der Natur!

ca. 50 Minuten 95 €

## WOHLTAT FÜR HÄNDE UND FÜSSE

Klassische Maniküre ohne Lack	ca. 45 Minuten	52 €
Aufpreis mit Lack*	ca. 60 Minuten	26 €
Klassische Pediküre ohne Lack	ca. 50 Minuten	58 €
Aufpreis mit Lack*	ca. 60 Minuten	26 €

\*Nach einer Lack-Behandlung können Sie das Lack-Fläschchen gerne als kleines Mitbringsel mit nach Hause nehmen.

## DELUXE MANIKÜRE OHNE LACK

Verhornungen an den Händen werden durch ein Peeling gelöst. Anschließend werden die Nägel in Form gefeilt und die Nagelhaut sanft entfernt. Die Hände werden mit einer entspannenden Handmassage und einer anschließenden Handpackung verwöhnt.

ca. 70 Minuten 79 €

## DELUXE PEDIKÜRE OHNE LACK

Ihre Füße werden durch die klassische Pediküre optimal gepflegt. Ein Peeling löst Verhornungen. Anschließend werden die Nägel gefeilt und die Nagelhaut sanft entfernt. Abschließend werden Ihre Füße durch eine wohltuende Massage und eine intensive Pflegepackung verwöhnt.

ca. 70 Minuten 79 €

## SPECIALS FÜR DEN MANN

Klassische Maniküre	ca. 45 Minuten	52 €
Klassische Pediküre	ca. 50 Minuten	58 €

Bei Augenbehandlungen keine Linsen tragen.  
Maniküre und Pediküre nur für Naturnägel.

# EMOTION SPA

## KÖRPERBEHANDLUNGEN

Die exklusive Behandlungsliege für das besondere Erlebnis.

Die Anwendungen werden teilweise mit mikrofeinem Dampf optimiert und intensiviert, wodurch sich die Poren weiter öffnen und die Wirkstoffe besser und tiefer eindringen können.

Ein besonderes Wohlfühlerlebnis bietet zudem die farbliche Behandlungsbegleitung. Ein auf Ihre Bedürfnisse angepasstes Farbkonzept wirkt sich positiv auf Ihr Stimmungsbild aus.

Ihre Stimmung hellt sich auf, Stress wird leichter abgebaut, Müdigkeit verschwindet, Tiefenentspannung setzt ein.

## ALPINE BERGTRAUM

Genuss pur mit alpinen Kräutern. Ein Peeling mit Bienenhonig regt sanft die Durchblutung der Haut an. Feine Bergkristalle sorgen für streichelglatte Haut und bereiten sie auf die nachfolgende Packung vor. Unter warmem Dampf wirkt die Körperpackung mit Alpenkräutern und Dinkel regenerierend und nährend. Zum Abschluss erhalten Sie eine entspannende Massage mit Kräuteröl von Alpienne.

ca. 80 Minuten

96 €



## APRÈS SPORT ALPIN

Entspannung pur für die Muskulatur. Ideal nach sportlichen Aktivitäten. Sorgt für wohltuende Muskelentspannung und beugt Muskelkater vor. Nach einem feinen Bienenhonig-Peeling ist die Haut bestens vorbereitet. Eine Körperpackung mit Mumeltieröl, Enzianwurzel und Pfefferminzöl entspannt Muskulatur und wird durch den Einsatz von warmem Dampf noch intensiviert.

Die anschließende Körpermassage wird mit einer naturreinen Arnika-Massagemilch durchgeführt, welche ein frisches und wohltuendes Gefühl hinterlässt.

ca. 80 Minuten

96 €

## WARME ERDE

Zur Vorbereitung wird ein revitalisierendes Peeling aufgetragen, wodurch Hautschüppchen entfernt werden und die anschließende Maske tief einwirken kann. Durch den Einsatz von heißem Dampf wird die Wirkung intensiviert. Währenddessen erhalten Sie eine entspannende Kopfmassage. Abschließend wird Ihr Körper mit Pflanzenölen behandelt.

ca. 80 Minuten

96 €

## WELLNESS FÜR DIE HAUT\*

Ein Zirben-Peeling befreit die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen und macht sie aufnahmefähig für die darauffolgende Packung, die je nach Wunsch mit verschiedenen Ölen wie Latschenkiefer, Zirbe oder Bergamotte angereichert wird. Die Haut wird intensiv gepflegt und mit Feuchtigkeit versorgt. Entspannung pur für Körper und Geist.

ca. 60 Minuten

65 €

\*Die Anwendung „Wellness für die Haut“ wird auf der Emotion-SPA-Liege durchgeführt, jedoch ohne den Einsatz von Dampf.

12

# MASSAGEN

ENTSPANNEND & VERWÖHNEND

## GANZKÖRPERMASSAGE

Durch dehnen und kneten wird Ihr gesamter Körper von Kopf bis Fuß intensiv massiert. Sie spüren, wie sich die Muskeln lockern und Spannungen lösen. Ein Gefühl von allgemeinem Wohlbefinden breitet sich aus und Sie fühlen sich wieder locker und leicht. Gerne gehen unsere Masseur\*innen individuell darauf ein, in welcher Intensität Sie diese Behandlung möchten.

ca. 60 Minuten

86 €

## TEILKÖRPERMASSAGE

Für Bein- oder Rückenmuskulatur

ca. 30 Minuten

51 €

## INTENSIVE NACKEN- & SCHULTERMASSAGE

ca. 30 Minuten

51 €

## SPORTMASSAGE

Nach dem Skifahren oder Wandern wünscht sich Ihr Körper nichts mehr als Entspannung und Erholung. Wir haben genau das Richtige für Sie. Diese Rücken- und Beinmassage mit Arnika-Öl rundet einen sportlichen Tag perfekt ab.

ca. 50 Minuten

75 €

MASSAGEN

13

## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Entspannung pur von Kopf bis Fuß. Die Füße spiegeln unseren ganzen Körper wider. Durch gezielte Aktivierung der 64 Reflexzonen des Fußes wird die Blutzirkulation verstärkt, Stauungen im Energiefluss werden beseitigt, Körperzellen aktiviert und die Organfunktion verbessert.

ca. 50 Minuten

69 €

## RÜCKEN-INTENSIV-MASSAGE (R.I.M.)

Die Rücken-Intensiv-Massage beginnt mit langen Streichungen. Durch die großflächige Berührung kommen Sie in den Genuss tiefer Entspannung und Regeneration. Je nach Lokalisation der Verhärtungen und Blockaden arbeitet man sich in weiteren Schritten langsam in die tieferen Schichten der Nacken-, Rücken- und Lendenmuskulatur vor. Durch die erreichte Tiefenwirkung wird eine verstärkte Gewebedurchblutung hervorgerufen. Mit dieser Anwendung wird der Abtransport von Schlackenstoffen angeregt. Es wird auch eine Aktivierung des Energieflusses im Rücken, eine verbesserte Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Kopfes und eine Auflockerung der Muskulatur erreicht. Ein Wohlfühlgefühl von Wärme und Behaglichkeit durchströmt den ganzen Rücken.

ca. 40 Minuten

73 €

## AROMA-ÖL-ENTSPANNUNGSMASSAGE

Für Beine und Rücken. Sanftes Licht, wohlriechende Düfte und warmes Massageöl – schließen Sie die Augen und lassen Sie sich fallen. Kneten, streichen, dehnen – mit viel Feingefühl sorgen unsere Massagetherapeuten dafür, dass die Entspannungsmassage mit individuell ausgewählten Wohlfühlölen den Körper frei macht und den Geist beflügelt.

ca. 50 Minuten

79 €

## TIEFENENTSPANNUNG DURCH WÄRME

Die perfekte Kombination von Wärme und Massage. Eine wärmende Moorpackung für die Durchblutung der Rückenmuskulatur, sowie während die Packung wirkt, eine entspannende Fuß- oder Gesichtsmassage damit der Geist loslassen und in die Tiefenentspannung gleiten kann. Abschließend Rückenmassage.

ca. 60 Minuten

79 €



## KINDERMASSAGE

Ab 6 bis 15 Jahre. Unsere Kindermassage bietet Unterstützung in den oft schwierigen Phasen des Großwerdens. Sie hat eine ausgleichende Wirkung und stellt eine willkommene Hilfe im täglichen Umgang dar. Je früher die Kinder lernen, sich zu entspannen, desto ruhiger und gelassener werden sie. Leistungsdruck und Hektik können so immer seltener zum Problem werden.

ca. 30 Minuten

35 €

## FÜR WERDENDE MÜTTER

Gerade in der Schwangerschaft, wenn der Rücken schmerzt und die Beine schwer sind, tut eine entspannende Massage gut. Verspannungen werden gelockert, die Durchblutung angeregt. Diese Massage wird individuell nach Beratung mit dem Therapeuten durchgeführt – je nach Fortschritt der Schwangerschaft und Wohlbefinden.

ca. 30 Minuten

51 €

## KOPF- UND GESICHTSMASSAGE

Bei dieser äußerst entspannenden und intensiven Massage wird die Durchblutung des gesamten Kopfes intensiv gefördert und die Gesichtsmuskeln werden gelockert. Eine herrlich wohltuende Energiequelle, vor allem für Menschen, die im Alltag viel Verantwortung tragen.

ca. 30 Minuten

47 €

## INDIVIDUELLE LYMPHDRAINAGE

Bei dieser Behandlung werden durch spezielle Handgriffe Schwellungen im Gesicht, an Armen und Beinen gelindert. Kreisende, sanfte Bewegungen sorgen dafür, dass sich die im Gewebe angestaute Flüssigkeit wieder löst und der Lymphabfluss angeregt wird. Das Lymphgefäßsystem spielt im Körper eine bedeutsame Rolle als Transportsystem und für das Immunsystem. Bei Stauungen bilden sich Schwellungen, die durch die sanfte Behandlung auf der Oberfläche der Haut wieder gelöst werden können.

<b>GESICHT</b>	ca. 30 Minuten	51 €
<b>ARME ODER BEINE</b>	ca. 50 Minuten	79 €

## MASSAGE MIX

Die ideale Kombination aus Rücken-Intensiv-Massage und Fußreflexzonenmassage.

ca. 50 Minuten 75 €

## FASZIENMASSAGE

Verhärtungen oder Verklebungen der Faszien (Bindegewebe) werden durch gezielten Händedruck gelöst. Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit im Bereich der Gelenke, des Nackens, der Schultern und des Rückens können gelindert werden (Faszienmassagen werden ohne Öl durchgeführt).

<b>KOPF-NACKEN-SCHULTER-GESICHT</b>	ca. 50 Minuten	81 €
<b>BEINE MIT KÜHLENDEM ARNIKAWICKEL IM ANSCHLUSS</b>	ca. 50 Minuten	89 €
<b>OBERKÖRPER (RÜCKEN, ARME, BAUCH, BRUSTBEREICH) MIT ENTGIFTENDEM LEBERWICKEL IM ANSCHLUSS</b>	ca. 50 Minuten	89 €

**Wichtig:** Bitte machen Sie vor dieser Behandlung KEINEN Saunagang und cremen Sie sich nicht ein.

# ENTSPANNUNGS- GEHEIMNISSE

AUS ALLER WELT



## OHRENKERZENBEHANDLUNG

Die Ohrenkerze ist ein von den Naturvölkern vielfach erprobtes Naturmittel zur Druckregulierung, dessen Anwendung nicht nur ein befreiendes Gefühl für Kopf und Ohren bringt, sondern auch bei Störungen im Nebenhöhlenbereich, Durchblutungsstörungen, Schnupfen und Lymphstauungen im Hals-Nacken-Bereich verblüffende Erfolge erzielt. Wir verwenden ein handgefertigtes Qualitätsprodukt nach Art der Hopi-Indianer.

ca. 40 Minuten

49 €

## LOMI LOMI

Bei dieser Massage werden als Hilfsmittel nicht nur die Finger, sondern auch Unterarme, Ellbogen und Handflächen verwendet. Die Bewegungen ähneln den 4 Elementen Wasser, Feuer, Wind und Erde, wodurch mit langen und breiten Massage- und Rüttelbewegungen auf ganz wundersame Weise Blockaden gelöst werden. Gelenkmobilisation, viel Öl, fließende Bewegungen.

ca. 70 Minuten

118 €

## HOT-STONE- GANZKÖRPERMASSAGE

Die Hot Stone ist eine ganzheitliche Massagemethode, die auf angenehme Weise die Durchblutung fördert, muskuläre Verspannungen lockert und den Lymphfluss unterstützt. Die auf den Körper übertragene Wärme sorgt für physisches und psychisches Gleichgewicht, aktiviert körpereigene Energiequellen und steigert das Wohlbefinden. In Form einer Thermoerapie können die warmen Lavasteine so bereits vor der eigentlichen Massagebehandlung ihre Wärme an die Muskulatur abgeben.

ca. 60 Minuten

96 €

# DIE HEILENDE KRAFT DER KRÄUTER

MIT BEHANDLUNGEN VON KURLAND

## DIE MODERNE MASSAGE MIT DAUERBEDAMPFTEN KRÄUTERSTEMPELN

Die Kombination aus Wärme, Dampf, Stempelberührungen und Massage bietet ein außergewöhnliches Entspannungserlebnis, das herkömmliche Massagen weit übertrifft. Im Gegensatz zu herkömmlichen Stempel-massagen bleiben bei dieser Behandlung die Temperatur und der angenehme Hautkontakt permanent erhalten. Während die Wärme der Kräuterstempel die Durchblutung fördert und das Gewebe lockert, öffnet Dampf die Poren und beschleunigt die Aufnahme der hautpflegenden Öle und natürlichen Kräuterwirkstoffe. Die sanfte Massage löst zusätzlich verspannte Muskeln. Das eigens dafür entwickelte und patentierte Permanent Con-tour® Gerät ermöglicht Ihnen ein einzigartiges Entspannungserlebnis.

## GANZKÖRPER-TIEFENENTSPANNUNG MIT KRÄUTERSTEMPELN

Nach der 4-Elemente-Lehre mit dauerhaft warmem Dampf und duftenden Kräutern. Ein Fußbad und eine Fußmassage stimmen Sie auf die Behandlung ein. Entspannt genießen Sie anschließend Ihre Ganzkörper-Stempelmassage, mit speziell auf Ihren Typ abgestimmten Kräuterstempeln und Ölen. Wärme fördert die Durchblutung und lockert das Gewebe. Dampf öffnet die Poren und beschleunigt die Aufnahme der hautpflegenden Öle und natürlichen Kräuterwirkstoffe. Die sanfte Massage löst zusätzlich Blockaden; sehr entspannend und stresslösend.

ca. 70 Minuten

129 €

## GESICHTS-KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Mit dauerhaft warmem Dampf und duftenden Kräutern. Nach einer kurzen Abreinigung werden die Lymphbahnen im Gesicht durch Aktivierung der Druckpunkte geöffnet und zur Einstimmung ein vitaminreiches Serum einmassiert. Die Gesichtskräuterstempelmassage wird mit auf den Hauttyp abgestimmten Wirkstoffen (Rose, Lavendel, Alpenkräuter, Apfel) durchgeführt. Durchblutungsfördernd, stoffwechsellanregend, beruhigend oder erfrischend – je nach Stempel kann diese Behandlung anders wirken. Sie hinterlässt ein angenehmes Gefühl und spürbar glattere, frischere Haut im Gesicht und Dekolleté.

ca. 40 Minuten

75 €

## KÖRPER-KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Dauerbedampfte Kräuterstempelmassage. Eine außergewöhnliche Kräuterstempel-massage zur Lockerung der Muskulatur. Gleichbleibende wohltemperierte Kräuterstempel lösen Verspannungen, stärken das Immunsystem und regen den Lymphfluss an. Gleichzeitig ist es auch eine gute Hautpflege.

## GANZKÖRPERBEHANDLUNG

ca. 60 Minuten

95 €

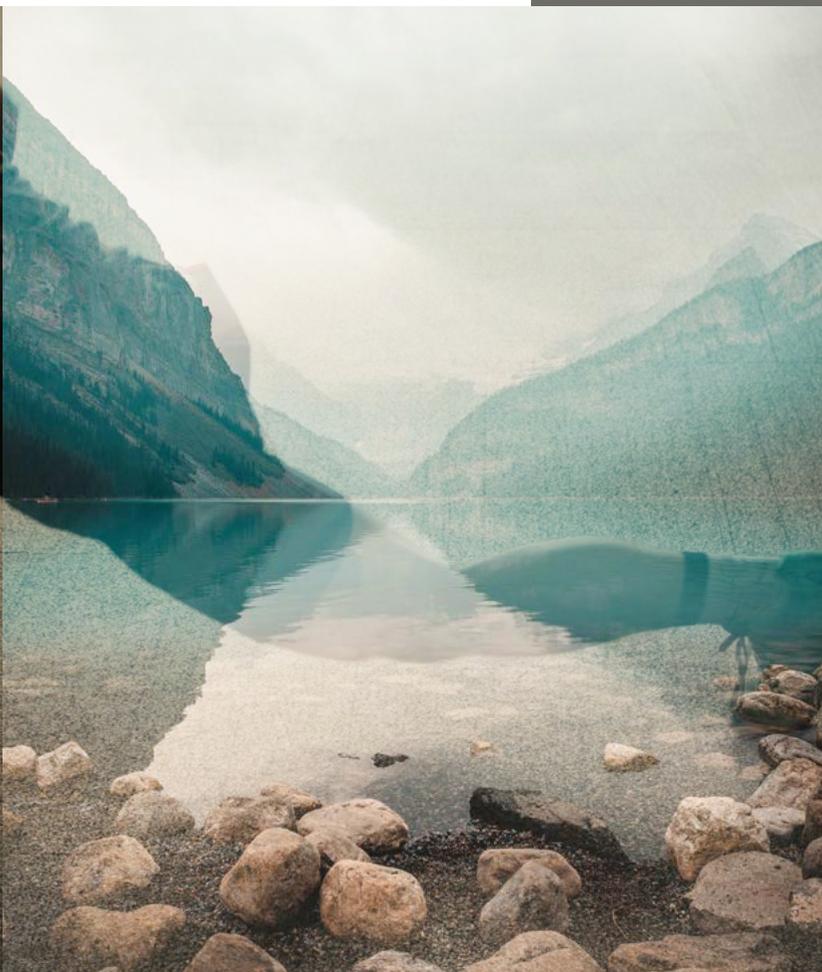
## TEILKÖRPERBEHANDLUNG (Rücken oder Beine)

ca. 30 Minuten

57 €

## VITALIS FIT

Der VITALIS FIT Bereich ist die perfekte Ergänzung zu unserem Wellness- und Beautyprogramm, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Modernste Geräte und eine besondere Einrichtung stehen Ihnen in den Bereichen Alpin Kraft, Alpin Ausdauer und in unserer Indoor-Sporthalle für Ihr persönliches Fitnessprogramm zur Verfügung. Der VITALIS FIT Bereich ist täglich von 07:00 bis 20:00 Uhr für Sie geöffnet.



### – ALPIN KRAFT

Bewegen Sie sich mehr! In unserem Alpin Kraft-Bereich können Sie abgestimmt auf Ihre Kraft und Fitness trainieren. Es stehen Ihnen verschiedene, moderne Kraftgeräte zur Verfügung, die Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Genießen Sie die perfekte Kombination von Training und Wellness in unserem VITALIS FIT.

### – ALPIN AUSDAUER

Durch Ausdauertraining erhöhen Sie die Belastbarkeit Ihres Körpers und steigern die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Verbesserte Ausdauer bedeutet auch bessere Gesundheit, da unter anderem das Herz-Kreislaufsystem optimiert wird. Im Ausdauer-Bereich finden Sie optimale Bedingungen für Ihr Training: Laufband, Stepper, Fahrrad und Ergometer.

### – FITNESSCENTER NATUR

Unser Hotel Alpenhof befindet sich mitten in einem Naturparadies und in bester Lage für alle sportlichen Aktivitäten. 365 Tage Skifahren und Wintersport, wandern, walken, klettern, Bergtouren u.v.m. Unsere Wander- und Ski-Guides zeigen Ihnen die schönsten Aktiv-Routen in der gesamten Region.

### – INDOOR-SPORTHALLE

160 m<sup>2</sup> Sporthalle! Für Basketball, Volleyball, Tanzsport, Yoga, Meditation, u.v.m.





Gabi & Klaus Dengg  
Hintertux 750, 6293 Tux, Austria  
Tel. +43/5287/8550 | Fax +43/5287/8550-99 | [info@alpenhof.at](mailto:info@alpenhof.at)

**[www.alpenhof.at](http://www.alpenhof.at)**

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Hotel Alpenhof KG – Klaus Dengg.  
Konzept: [www.oberhauser-consulting.at](http://www.oberhauser-consulting.at). © 2023; Fotos: Hotel Alpenhof, Michael Huber, Daniel Zangerl, Rupert Muehlbacher  
Änderungen, Druck- und Satzfehler trotz sorgfältiger Kontrolle vorbehalten.