

Sportangebot mit Peter & Team

09.00 Uhr - täglich Montag - Freitag	Wassergymnastik
09.40 Uhr - Montag & Freitag	Körperfett - Analyse
09.40 Uhr - Dienstag	Einführung Fitnessgeräte
10.00 Uhr - täglich Montag - Freitag	Rückenschule
10.00 Uhr - Samstag	Yoga
10.45 Uhr - täglich Montag - Freitag	Entspannungsübungen
13.00 Uhr - täglich Montag - Freitag	Geführte Wanderung
19.00 Uhr - Mittwoch	Body workout, Stretch & Relax

WICHTIGE INFORMATIONEN

Bitte bringen Sie zu allen sportlichen Aktivitäten Handtuch und Getränke mit - tragen Sie bequeme Kleidung

- * Fitness Geräte nach Benutzung reinigen und Ordnung halten
- * Kinder nicht unbeaufsichtigt an die Geräte lassen
- * Kopfhörer benutzen, um den Nachbar nicht zu stören
- * Nähere Informationen & Wanderziele erfahren Sie im Tagesprogramm

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung

Terminvereinbarungen:

montags 10.30 Uhr

oder persönlich kurz vor jeder halben oder ganzen Stunde in der physikalischen Abteilung.

Wollen Sie lieber auf unserem Anrufbeantworter eine Nachricht hinterlassen, rufen wir Sie schnellstmöglich zurück - 08386 -910 168

Muskelbalancierung

14 Grundmuskeln werden auf Ihre Haltefunktion getestet. Wenn auf der Körperebene ein Muskel seine Haltearbeit nicht durchführt, übernehmen andere diese Aufgabe mit. Somit kommt es zu einem muskulären Ungleichgewicht, dem mit sanfter Akupressur neurolymphatischer Zonen entgegengewirkt wird, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

40 Min. € 38,-

Fußreflexzonenmassage

Wie im Großen, so spiegelt sich auch im Kleinen reflektorisch an den Füßen jedes Organ wieder. Nehmen wir über Ihre Füße Einfluss auf Ihr gesamtes Körpersystem.

50 Min. € 56,-

Ohrkerzen - Anwendung

In Kombination mit anderen Angeboten

20 Min. € 24,-

Kopf- und Nackenbehandlung

Eine spezielle Behandlung des Kopf- und Nackenbereichs, um muskuläre Verspannungen zu lösen und entgegenzuwirken.

25 Min. € 32,-

Aromaöl - Massagen

Sich verwöhnen lassen mit Dingen, die nicht durch den Magen gehen, sondern über unseren Geruchssinn und unsere Haut auf unsere Psyche und unseren Körper Einfluss nehmen. Wir verwenden 100 % reine ätherische Öle der Firma "Primavera".

Rücken - Bein Behandlung 25 Min. € 33,-

Ganzkörpermassage 50 Min. € 63,-

Wellness Angebote

im Kur- und Sporthotel Interest

Viola Melchin
Physiotherapeutin & Team

Auf der Höh 1
87534 Oberstaufen
Telefon: 08386 9100
Telefax: 08386 910 100
info@interest-oberstaufen.de
www.interest-oberstaufen.de

HOTEL
INTEREST
OF BAVARIA

MONATLICH WECHSELNDE ANGEBOTE - Aromen je nach Jahreszeit

Sportmassage

Haben Sie müde Beine? Haben Sie sich verausgabt? Genießen Sie das Ankommen hier im Haus nach Ihrer sportlichen Aktivität mit einer Mischung aus Zitrone, Pfefferminze und Rosmarin

Morgenlicht Massage

Mit dieser Massage starten Sie klar, konzentriert und positiv gestimmt in den Tag mit Grapefruit & Lavendel oder Limette & Bergamotte

Aphrodite - Massage

Weltweit wurden im Laufe der Jahrhunderte über 500 tierischen, pflanzlichen und mineralischen Substanzen eine luststeigernde Wirkung nachgesagt - so auch Ylang-Ylang

Rosenholz Massage

Was bedarf es mehr, um Ihr Herz zu öffnen?

Atem frei - Massage

Zirbelkiefer wirkt nicht nur auf Muskeln entspannend, es fördert den gesunden Schlaf, wirkt keimtötend, macht die Atemwege frei und verhilft uns zu einem stärkeren Willen

Katermassage

Nach einer ausgiebig gefeierten Nacht weckt der würzig, holzig, geradlinige Duft von Zypresse und Wacholder, reinigend und lymphanregend für Ihre Lebensgeister

Adventszeitstimmung

kommt auf, wenn Sie sich mit einer Mischung aus Orange & Zimtrinde wohligh wärmend verwöhnen lassen