



SCHLOSSHOTEL  
FISS

*Spa & Beauty*  
AUSGABE

DE



## SPA ETIKETTE

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

### **Immer für Sie da**

Lassen Sie uns bitte zu jeder Zeit eventuelle Wünsche, Besonderheiten oder Anregungen wissen.

### **Ihr Wunschtermin**

Gerne berücksichtigen wir Ihre Wünsche bei der Terminierung Ihrer Behandlungen. Am besten buchen Sie bereits vor Ihrer Anreise und sprechen Ihre Wunschzeit und Ihren Wunschtherapeuten mit uns ab.

### **Stornierung**

Sollten Sie eine Behandlung nicht wahrnehmen können, geben Sie uns bitte 24 Stunden vorher Bescheid. Wir bitten Sie um Verständnis, dass Stornierungen am selben Tag komplett verrechnet werden.

### **Auf Ihre Gesundheit abgestimmt**

Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden oder Einschränkungen haben sollten, teilen Sie diese bereits bei der Terminvereinbarung oder direkt Ihren Therapeuten mit, da es möglich ist, dass einige Behandlungen für Sie in diesem Fall nicht empfehlenswert sind.

### **Nehmen Sie sich Zeit für sich**

Bitte kommen Sie in Ruhe und ohne Hast zu Ihrer Behandlung. Gerne erwarten wir Sie schon vorher zu einer Tasse Tee. Männer sollten sich ca. 3 Stunden vor einer Gesichtsbehandlung rasieren.

### **Mobiltelefone**

damit alle unsere Gäste den Spa in vollkommener Ruhe und Entspannung genießen können, bitten wir Sie, Ihre Gespräche entsprechend Ihrer Umgebung anzupassen und Mobiltelefone abzustellen.

### **Behandlungszeiten**

Beauty- und Massagen sind täglich in der Zeit von 9:00 bis 19:00 Uhr buchbar. Selbstverständlich vereinbaren wir auch gerne einen Termin außerhalb der regulären Öffnungszeiten. (mit Aufpreis)

### **Öffnungszeiten SPA Reception**

Die SPA Reception ist täglich in der Zeit von 8:00 bis 19:00 Uhr geöffnet.

### **Therapeutische Leistungen**

Sie haben die Möglichkeit Therapieleistungen bei Ihrer privaten Krankenversicherung einzureichen. Aufpreis für Behandlung durch Physiotherapeuten

# PRIVAT SPA SUITE

## Waldspaziergang

Nach einem entspannenden Bergkräuterdampfbad schmiegt sich Ihre Haut in ein wohltuendes und sanftes Ganzkörper Honig Natursalz – Peeling welches Ihnen im Anschluss mit einem beruhigendem Zirben- Honigbad eine absolute Entspannung sichert. Bei einem Glas Sekt und in entspannender Atmosphäre steht Ihrem Wohlbefinden nichts mehr im Wege.

Einzelanwendung:  
ca. 60 min € 115

Paaranwendung:  
ca. 100 min € 190

## Natur Pur

Ein Kräuterfußbad mit Fußmassage bereitet Ihre Sinne optimal auf das anschließende Bergkräuter-Dampfbad vor. Durch die darauf folgende Ganzkörper- Entspannungsmassage mit den hochwertigen Ölen, Arnika, Johanniskraut und Murmelöl, fallen Sie in ein tiefes Gefühl der Entspannung. Bei einem Glas Sekt steht Ihrem Wohlbefinden nichts mehr im Wege.

Paaranwendung:  
ca. 110 min € 245

## Kräutertraum

Beginnend mit einem Bergkräuter-Dampfbad wird Ihre Haut optimal auf die darauf folgende Kräuterstempelmassage vorbereitet. Ein absoluter Hochgenuss und eine Garantie zur Tiefenentspannung geleiten Sie nach der Massage in ein Kräuterbad. Bei einem Glas Sekt in entspannender Atmosphäre steht Ihrem Wohlbefinden nichts mehr im Wege.

Paaranwendung:  
ca. 110 min € 245



## Salz auf meiner Haut

Beginnend mit einem Bergkräuter-Dampfbad wird Ihre Haut optimal auf die darauf folgende Behandlungen vorbereitet. Ein klärendes Körperpeeling mit Steinsalz Biopir und Johanniskraut. Ein entschlackendes Salzbad Im Anschluss erwartet Sie eine Salzsteinmassage mit echten Salzkristallen und dem Gefühl von einem unvergesslichen Moment.

Paaranwendung:  
ca. 110 min € 265



#### Hamam

Bei dem orientalischen Hamam steht die Reinigung von Körper und Geist im Vordergrund. Es ist auch bekannt als türkisches Bad und wird im Schloss-SPA durch unsere Hamam-Meister authentisch durchgeführt. Die Hamam-Massage bewirkt eine Lockerung von Muskulatur und Gelenken. Sie ist hautpflegend und entspannend. Ihr Hamam-Besuch beginnt mit einem Aufenthalt im Dampfbad. Die Haut ist so optimal vorbereitet für die nun folgende Hamam-Zeremonie.

Während Sie sich auf einer vorgewärmten Hamam-Liege entspannen, verwöhnt unserer Hamam-Meister Sie mit Wassergüssen, einem Seidenhandschuhpeeling und einer Schaummassage. Zum Abschluss entspannen Sie bei einem Tee in unseren Ruheräumen.

#### Hamam classic

Ganzkörperbehandlung:  
50 Min.

€ 85

#### Hamam Sehzarat

Diese besonders intensive, ausgiebige Hamam-Behandlung enthält zusätzlich eine Ganzkörper Öl-Massage. Die Muskulatur und die Gelenke werden gelockert, das wertvolle Pflegeöl versorgt Ihre Haut mit Nährstoffen und spendet intensive Feuchtigkeit.

Behandlungszeit:  
ca. 70 Min.

€ 105

# GESICHTSBEHANDLUNGEN

## !QMS ANTI-AGING Classic

Verjüngend, revitalisierend, begeisternd: Kaum eine andere Treatmentkombination wirkt so pflegend und nährend wie die Classic-Collagen-Behandlung. Für alle Hauttypen geeignet, verwöhnt sie vor allem gestresste und strapazierte Haut besonders effektiv. Angereichert mit den einzigartigen !QMS-Kollagenen, gleicht sie die Zeichen der Hautalterung nachhaltig aus und schenkt ein jugendliches, strahlendes Hautbild. Spüren Sie es selbst!

Reinigung; Vapozon; Fruchtsäure-peeling; Tiefenreinigung; Augenbrauenkorrektur; Massage; Hautspezifische Maske; Abschlusspflege

Behandlungszeit:  
ca. 80 min € 145

## !QMS Deep Cleanse Intense

Intensiv porentief reinigende und feuchtigkeits spendende Gesichtsbehandlung. Nach dem vorbereitenden Peeling ist die Haut optimal für die sensationelle wohltuende und intensiv feuchtigkeits spendende Algenmodelage präpariert. Das Hautbild wirkt gestrafft, geglättet und gesund.

Behandlungszeit:  
ca. 50 min € 95

## !QMS Kraft des Sauerstoffs

Selbst bei bester Pflege ist Ihre Haut den Reizen von Umweltverschmutzung, klimatisierten Räumen und Ähnlichem ausgesetzt. Schützen Sie sie sanft und sicher mit einer energetischen Oxygen-Behandlung. Bei dieser individuellen Behandlung mit 98% reinem Sauerstoff-Konzentrat werden die erlesenen Wirkstoffe mit dem Oxygen Energie Applicator spürbar intensiv in die Haut eingebracht.

Reinigung; Vapozon; Fruchtsäure-peeling; Tiefenreinigung; Augenbrauenkorrektur; Alginatmaske; Handmassage; Wirkstoff mit Sauerstoff einschleusen; Augenpflege; Hautspezifische Maske; Abschlusspflege

Behandlungszeit:  
ca. 110 min € 185



### Natürlichkeit genießen Dr.BABOR Schönheitspflege mit System

Für jede Haut, die es natürlich mag. Edle und unbelastete pflanzliche Naturwirkstoffe schützen die Zell-DANN vor licht- und umweltbedingten Hautschäden und wirken wie ein Schutzschild. Die spezifischen Wirkstoffe werden individuell auf Ihr Hautbild abgestimmt. Die Haut wird intensiv geschützt, durchfeuchtet, ausgeglichen und regeneriert.

- Hautdiagnose
- Reinigung
- Peeling
- Schwerpunkt: Tiefenreinigung oder Massage
- Wirkstoffkonzentrat
- Abschlusspflege

Zusätzlich bei Behandlungszeit von 80 Minuten:

- ausführliche Massage
- Maske mit Ultraschall einarbeiten
- Fassung der Augenbrauen

Behandlungszeit:  
50 Minuten € 85  
80 Minuten € 115

### Erneuerung spüren Microdermabrasion

Das Geheimnis ist ein Abtragen der feinsten Hautverhornung durch spezielle Kristalle und somit ein intensives Fördern der Zellteilung. Dies gibt der Haut den Impuls, sich selbst zu regenerieren und enthüllt zarte, neue Haut.

Je nach Hautbedürfnis wird nach der Microdermabrasion mit speziellen Produkten entweder die natürliche Kollagenproduktion stimuliert oder die Regeneration der Haut unterstützt und Alterungsfaktoren gehemmt.

Behandlungszeit:  
ca. 80 min € 135



Mit **PHARMOS NATUR** erleben Sie die einzigartige und regenerative Wirkung ausgewählter, adaptogener Heil- & Verjüngungspflanzen. Achtsam und ganzheitlich werden die Sacred Plants verarbeitet. Ihre reichhaltigen Wirkstoffe, ihre intensive Lichtenergie und ihre hohe Schwingung sind enthalten.

### Gesichtsbehandlungen nach der besonderen PHARMOS Natur-Methode

Die sanfte Reinigung, Peeling, intensive Massage und eine Maske **sind die Basis in jeder Gesichtsbehandlung**. Eine wirkstoffreiche Pflege von Gesicht-Hals und Dekolleté. Schöne Haut mit SacredPlants.

### Wählen Sie die Dauer Ihrer Behandlung, die Intensität und Ihren Schwerpunkt:

Ihr Behandler-In wird Sie entsprechend Ihrer momentanen Bedürfnisse und Befindlichkeiten ganz individuell beraten und behandeln.

**Gönnen Sie sich Ihre Zeit** zu entschleunigen, zu regenerieren, neue Energie zu tanken, sich schön und lebendig zu fühlen:

### Wählen Sie Ihren Schwerpunkt und die Intensität

Schwerpunkt: Von Kopf und Nacken, Gesichts-Hals und Dekolleté, Augen, Schultern, Arme und Hände, bis zu den Füßen

- Gesichts- Hals und Dekolleté Behandlung – in einer erlebnisreichen Stunde
- Ihre Behandlung beginnt mit heißen Fußkompressen, die schon den ganzen Körper entspannen.
- Gesichts-Hals und Dekolleté, Augen-Behandlung – in wundervollen einundeinhalb Stunden
- Entschleunigendes Fußbad, harmonisierende Fuß-Beinmassage, Gesicht-Hals-Dekolleté-Behandlung, Schulter-Nacken-Arm-Massage und Kopf-Nacken – in zwei Wohlfühl-Stunden.



**Wählen Sie das Thema für Ihre Behandlung:**

**DETOX-Face**

Ein wirkstoffreiches Zusammenspiel aktiviert den Lymphfluss, entstaut das Gewebe und verbessert die Elastizität und Spannkraft Ihrer Haut. Äderchen sind weniger sichtbar. Sie fühlen sich befreit und leicht.

**ExklusivROHINI**

**ECHTE VERJÜNGUNG und tiefe Regeneration**

Unendliche Schönheit und Natürlichkeit. Dieses intensive Behandlungsritual verwöhnt Ihre Haut mit einzigartigen Verjüngungspflanzen. Sie spüren wie das ganzheitliche Wirkstoffnetzwerk und die hohe Lichtenergie die Zellen erfüllt und glücklich macht. Die Intelligenz dieser adaptogener Pflanzen geht in Resonanz mit den besonderen Bedürfnissen Ihrer Haut. Genießen Sie, wie die Rohini Energie und die Kraft sich in Ihrer Haut entfalten.

Schönheit, Charisma und Herzenswärme.  
Ein wundervolles Gefühl.

Behandlungszeit:

50 Minuten	€ 95
80 Minuten	€ 125
110 Minuten	€ 165

**NATURE OF MEN TREATMENT**

Pflege- & Vitalbooster für Gesicht und Körper Erleben Sie Natur, die wirkt. SACRED PLANTS. Sicht- und spürbare Effekte zeigen sich sofort auf der Haut und im ganzen Lebensgefühl. Zellerneuernd, regenerierend und belebend. Das Highlight ist die Anwendung eines besonderen Aloe Vera Frischpflanzenblattes.

Straffe und feste Haut. Perfekt gepflegt.  
Bestens geeignet auch für die sensible Haut.

**Pharmos Men**

Eine energetisierende Behandlung von Gesicht, Kopf, Schulter und Nacken löst Anspannung und Stress. Der tiefen Entspannung folgt ein Powerschub.

Hautanalyse; Reinigung; Peeling; Tiefenreinigung;  
Massage; Hautspezifische Maske; Abschlusspflege.

Behandlungszeit:

ca. 50 min	€ 95
ca. 80 min	€ 125



# HAND & FUSS

## Maniküre

Form-Feilen, Hand Bad, Nagelhaut Entfernung. Eine wohltuende Handmassage mit pflegender Creme.

Behandlungszeit:  
ca. 50 min € 55

## Pediküre

Fußbad, Schneiden der Nägel, Form-Feilen, Hornhaut- und Nagelhautentfernung. Eine wohltuende Fußmassage mit feinsten Produkten.

Behandlungszeit:  
ca. 50 min € 55

## Nägel lackieren

In Kombination mit einem Hand oder Fuß Treatment bekommen sie den exklusiven Lack mit nach Hause

Nägel lackieren € 17  
Permanent Lack (der Lack der 2 Wochen hält) € 35  
Permanent Lack entfernen € 18

## Rundum gepflegt

Depilation bis Knie – 25 min € 39  
Depilation Beine komplett – 45 min € 52  
Depilation Rücken – 25 min € 39  
Depilation Bikini o. Achseln – 25 min € 39  
Depilation Oberlippe – 10 min € 12  
Augenbrauenregulierung – 10 min € 12  
Wimpern färben € 13  
Augenbrauen färben € 13

# MASSAGE & THERAPIE

## Klassische Massage (Medizinische Massage)

Ein Klassiker der zu jedem passt. Gezielte, klassische Massagetechniken für geschmeidige Muskulatur und Leistungsfähigkeit. Ein neues Körpergefühl, kraftvoll und wohltuend.

Behandlungszeit:  
25 Minuten € 48  
50 Minuten € 76  
75 Minuten € 118

## Rücken intensiv

Die Rücken intensiv Massage ist eine Spezielle Form der Massage. Elemente aus der Klassischen Heilmassage werden mit der Faszientherapie und der Triggerpunkt Massage kombiniert. Es kommt ebenso die heiße Rolle zum Einsatz und Schröpfgläser

Behandlungszeit:  
50 Minute € 89

## Triggerpunkt-Massage

Hier heißt es kraftvoll und dosiert zupacken im Kampf gegen Verspannungen, Verhärtungen und Erschöpfungszustände. Neues Gleichgewicht, auf den Punkt gebracht.

Behandlungszeit:  
25 Minuten € 48  
50 Minuten € 76

## Honigmassage

Die Honigmassage ist eine alte Therapieform. Durch eine spezielle Technik wird der Bienenhonig tief in das Bindegewebe eingearbeitet. Lockert Verspannungen, wirkt reflektorisch auf die inneren Organe, entschlackt und entgiftet den Körper

Behandlungszeit:  
50 Minuten € 89



### **Fussreflexzonenmassage**

Füße erden uns, tragen uns, transportieren uns. Gezielte Druckpunktmassage der Fussreflexzonen stärkt die Lebensenergie. Eine wahre Wohltat für Ihre Füße.

Behandlungszeit:	
25 Minuten	€ 48
50 Minuten	€ 76

### **Kombi Massage (Rücken und Fussreflexzonenmassage)**

Dies ist eine ideale Kombination einer intensiven Rückenmassage und einer Fußreflexzonenmassage.

Behandlungszeit:	
50 Minuten	€ 76

### **Fuß- und Beinmassage**

Sanfte und doch kräftigende Massage mit warmem Öl an Füßen, Waden und Oberschenkeln entspannen den ganzen Körper, Kopf, Nerven und die Seele.

Behandlungszeit:	
25 Minuten	€ 48
50 Minuten	€ 76

### **Sportlermassage**

Eine Ganzkörper Massage, die mit den von Ihnen gewählten Naturölen durchgeführt wird. Arnikaöl, Murmeltieröl oder Johanneskrautöl. Diese sind Heilmittel für den Bewegungsapparat. Anschließend werden die beanspruchten Gelenke bandagiert.

Behandlungszeit:	
75 Minuten (inkl. Nachruhezeit ca. 20 Minuten)	€ 115

### **Dorn Breuss – Die sanfte Wirbelregulation**

Die Dorn-Methode ist eine sanfte, effiziente und einfache Wirbel- und Gelenksbehandlung. Dabei werden nach dem Beinlängenausgleich das Becken und Kreuzbein, sowie die Wirbelsäule „gerade gerichtet“.

Wirkungsweise der Dorn-Methode sind:

- Einrichten der Gelenke durch dosierte Druckbewegungen
- Behebung von Fehlstellungen der Wirbelsäule
- Wiederherstellung der ursprünglichen Statik
- Ausgleich von funktionellen Beinlängendifferenzen
- Lösen von Blockaden

Die **Breuss-Massage** ist eine feine, energetische Rückenmassage mit Johanniskrautöl. Sie entspannt die Muskulatur und hilft Verspannungen zu lösen. Die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben wird eingeleitet.

Behandlungszeit:	
70 Minuten	€ 130

### **Zeit für mich (Physiotherapie)**

Optimal abgestimmt auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse. Ob bei Rückenschmerzen, einem Muskelkater, bei Verspannungen oder aber auch nach einer längeren Auszeit Ihres Bewegungsapparats sind Sie bei unseren Therapeuten in den besten Händen.

Behandlungszeit:	
25 Minuten	€ 55
50 Minuten	€ 90
75 Minuten	€ 135

### **Lymphdrainage**

Maximal geht es hier Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe an den Kragen. Pumpende, kreisende und rhythmische Massagegriffe aktivieren das Entsorgungs- und Flüssigkeitssystem. Für sofort erfahrbare Leichtigkeit.

Behandlungszeit:	
25 Minuten	€ 48
50 Minuten	€ 76
75 Minuten	€ 118



#### **Schröpftherapie**

Bei der Schröpftherapie wird mittels Schröpfgläsern, in denen ein Unterdruck erzeugt wird, eine Ausleitung von Schadstoffen über die Haut angestrebt. Deshalb wird es zu den Hautreizmethoden gerechnet. Ziel des Schröpfens ist es, die Selbstheilungskräfte des Organismus zu stärken bzw. in Gang zu setzen.

Ausleitende Verfahren bieten die Möglichkeit, direkt auf sogenannte Verschlackungen, d.h. Störungen der Reflexpunkte einzuwirken und so die Selbstregulation des Körpers anzuregen. Schröpfzonen finden sich am Rücken und dienen sowohl der Diagnostik als auch der Therapie. Trockenes Schröpfen dient der Kräftigung einer Stoffwechselfunktion in Reflexzone und Haut sowie der Krampflösung

Behandlungszeit:  
50 Minuten

€ 90

#### **Faszientherapie**

Lösen Sie die „angezogene Handbremse“ in Ihrem Körper. Faszien sind elastische Hüllen, um jede Muskelfaser, jedes Muskelbündel, jeden Knochen und jedes Organ. Die Faszientherapie löst Spannungen und Ungleichgewichte. Für spürbar höhere Leistungsfähigkeit, Muskelentlastung und bessere Beweglichkeit. Durch manuelle Druckstimulation und Einsatz von Hilfsmitteln werden Faszien behandelt und Blockaden bis tief ins Gewebe entspannt. Verhärtungen und Verklebungen können dadurch optimal beseitigt werden.

Behandlungszeit:  
50 Minuten

€ 90

#### **Schmerztherapie**

Mit der Schmerztherapie nach LIEBSCHER & BRACHT können über 90% der heutigen Schmerzzustände bereits in der ersten Behandlung auf einen kleinen Restschmerz reduziert werden. Diese Therapieform kommt ohne Medikamente und Operationen aus und kann selbst bei austherapierten Fällen helfen. Der Schmerz wird auf natürliche Weise behandelt.

Behandlungszeit:  
50 Minuten

€ 99

**Körperbehandlungen nach der besonderen PHARMOS NATUR- Methode**

**Wählen Sie die Dauer Ihrer Behandlung, die Intensität und Ihren Schwerpunkt:**

Ihre Behandler-In wird Sie entsprechend Ihrer momentanen Bedürfnisse und Befindlichkeiten ganz individuell beraten und behandeln.

**Gönnen Sie sich Ihre Zeit** zu entschleunigen, zu regenerieren, neue Energie zu tanken, sich schön und lebendig zu fühlen: eine Stunde, einundeinhalb Stunden, zwei Stunden.

**Wählen Sie Ihren Schwerpunkt und die Intensität**

Schwerpunkt: Kopf, Hals und Nacken, Schultern, Arme und Hände, Dekolleté, Bauch, Rücken bis zu den Beinen und Füßen.

**Wählen Sie das Thema für Ihre Behandlung:**



**Relax & Move**

Befreit Muskeln & Gelenke. Blockierte Energie wird aus dem Körper regelrecht ausgeleitet. So können sich Verspannung und Verkrampfung lösen. Neue Beweglichkeit und mehr Lebensfreude.

**Detox-Body**

Alles im Fluss. entstaut das Gewebe, blockierte Lymphenergie kann wieder fließen, die Zellmatrix wird befreit. Der Stoffwechsel ist angeregt und Cellulite dadurch deutlich gemindert. Neuer Schwung zur Leichtigkeit und Wohlgefühl.

**Aromamassage**

Harmonie für Körper-Geist-Seele. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt und kann sich neu verschalten. Die Abwehrkräfte werden gestärkt. Ihre Lebenskraft bekommt neuen Schwung. Diese neue Energie durchströmt Ihren ganzen Körper.

Behandlungszeit:

50 Minuten

€ 85

80 Minuten

€ 115

110 Minuten (mit Gesicht)

€ 155



# ENTSPANNUNGSMASSAGEN

## Hot Stone

Die Stone Therapie ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Engergiearbeit und der wohlthunden Wirkung von warmen Steinen. Durch den Einsatz von natürlichen Lavasteinen wird eine verstärkte Tiefenentspannung und Durchwärmung der Muskulatur und Haut erreicht. Dabei lassen sich muskulöse Verspannungen besonders gut lösen. Die Massage hat durch die Wärme und dem Druck eine entschlackende, Immunsystem steigernde und Stoffwechsel anregende Wirkung. Somit wird der gesamten Organismus mit neuer Vitalität und Energie durchflutet.

Behandlungszeit:  
50 Minuten € 89  
75 Minuten € 125

## Tiroler Kräuterstempel Massage

Die Kräuterstempelmassage ist eine Wellnessmassage, bei der erhitzte Kräuterstempel zur Durchblutungsförderung und zum Lösen von Verspannungen benutzt werden. Während der Kräuterstempelmassage entfalten sich die Aromen der im Kräuterstempel enthaltenen ätherischen Öle

Behandlungszeit:  
50 Minuten € 89

## Ohrkerzenbehandlung

Die Ohrkerze ist ein altes Naturheilmittel der Naturvölker. Kopf und Ohren fühlen sich nach dieser Anwendung befreit an, auch eine Druckregulierung der Ohren gehört zu den positiven Effekten.

Weiters empfiehlt sich eine Ohrkerzenbehandlung bei Ohrensausen, Kopfdruck, Tinnitus, Schnupfen, Migräne. Durch Bewegung der Ohrkerzenflamme entstehen Vibrationswellen, die auf Ohren und Trommelfell wie eine sanfte Massage wirken.

Behandlungszeit:  
25 Minuten € 42

## Körperpeeling

Das sanft reinigende Salzpeeling entfernt abgestorbene Hautschüppchen und regt die Durchblutung an.

Behandlungszeit:  
25 Minuten € 48

# KINDER UND JUGEND

## Junior Gesichtsbehandlung

(bis 16 Jahre)

Reinigung, Tiefenreinigung, Peeling, Maske und Pflege für jugendliche Haut.

Behandlungszeit:  
ca. 50 Minuten € 75

## Princess Nails

(bis 12 Jahre)

Formen der Nägel, Farblack, kleine Handmassage

Behandlungszeit:  
ca. 40 Minuten € 45

## Kinder Massage

(bis 12 Jahre)

Bitte Mama oder Papa bei der Massage anwesend

Die Kindermassage stärkt die Körperwahrnehmung und wird auf Ihr Kind abgestimmt. Die Massage ist für Kinder eine willkommene Hilfe zur Entspannung. (bei Stress Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafproblemen)

Behandlungszeit:  
ca. 25 Minuten € 39  
ca. 50 Minuten € 69



## AQUA MONTE & WELLNESSTAG

**Exklusiv für externe Gäste:** Tauchen Sie für einen Tag in unseren Schlosszauber und die Aqua-Monte-Wasserwelten ein und genießen Sie unsere Saunen mit täglich wechselnden Sauna-Aufgüssen. Es erwarten Sie außerdem ein reichhaltiges Vital- und Kuchenbuffet am Nachmittag sowie eine Teebar auf der Sauna-Ebene. Zusätzlich erhalten Sie eine Badetasche mit Bademantel, Handtuch und Badeschuhen.

Wahlweise:

### **Wellness-Package**

Genießen Sie den Tag und erhalten Sie einen Behandlungsgutschein (€ 60,00) € 135\*

### **Kulinarik-Package**

Genießen Sie unser 5-Gang-Abendmenü mit einer A-la-carte-Auswahl an verschiedenen Suppen, Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts. € 135\*

\***ACHTUNG:** Für dieses Angebot gibt es täglich nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Eine Voranmeldung ist unbedingt erforderlich.

# SCHLOSS GYM

## Ihr individuelles Training – Personal Training

Holen Sie sich im Kampf gegen den inneren Schweinehund einen starken Verbündeten! Mit einem Personal Trainer sparen Sie sich kostbare Zeit, sind motiviert und steigern Ihren Trainingserfolg. Gemeinsam stimmen Sie Ihre individuellen Ziele ab, und Ihr persönlicher Fitnesstrainer begleitet Sie auf Ihrem Weg zu mehr Kraft, Ausdauer, Fitness und Wohlempfinden. Auf Wunsch stellt er mit Ihnen außerdem die Übungen für Ihr persönliches Heim-Fitnessprogramm zusammen. Laufen Sie zur Hochform auf - dank intensiver Betreuung durch Ihren persönlichen Fitnesstrainer! Geeignet für jeden, der Freude am Sport hat.

Dauer: 50 min.

€ 85,-

## Einheit sein:

- Erstellung eines individuellen Trainingsplans
- Gewichtsreduktion
- Stressreduktion
- Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- oder Koordinationstraining
- Spezielles Rückentraining
- Leistungseinschätzung - Fitnessstest
- Welche Bewegung ist für mich die richtige? Perfekte Tipps vom Profi
- Zieldefinierung – Zielerreichung – Zielüberprüfung!

Folgende Themen können wahlweise Inhalte dieser



## Fitness Check-up

Ihre Fitness steht bei uns im Mittelpunkt. Nach dem Fitness-Check-Up können wir Ihnen die Sicherheit für den Wiedereinstieg in den Sport geben oder das Training optimieren. Der Cardio-Fit-Check erlaubt eine objektive Beurteilung Ihres Fitnessgrades und Leistungsstandes und hilft Ihnen das Training zu steuern, egal ob Sie Ihre Grundlagenausdauer trainieren oder sich auf einen Wettkampf vorbereiten wollen. Eine Studie hat ergeben, dass 80 % der Freizeitsportler zu hart oder falsch trainieren. Mit dem Cardio-Fit-Check erreichen Sie Ihr Ziel leicht und sicher und vermeiden dadurch mögliche Folgen eines falschen Trainings. Sie erhalten für Ihr richtiges Training zu Hause einen Trainingsplan für drei Monate.

Dauer: 50 min.

€ 85,-

## Darum ist ein Fitness-Check sinnvoll:

- Ich trainiere und verspüre keinen Leistungszuwachs.
- Ich möchte meinen Trainingszustand kennen oder verbessern.
- Ich möchte wieder in den Sport einsteigen.
- Ich möchte beim Sport die Fettverbrennung optimieren.



SCHLOSSHOTEL-FISS.COM