

Öffnungszeiten

Schwimmbad und Fitnessbereich:	07:00 bis 20:00 Uhr
Beauty und Massage:	09:00 bis 20:00 Uhr
Damen- und Herrensauna:	07:00 bis 20:00 Uhr
Saunadorf:	10:00 bis 20:00 Uhr; Kinder nur bis 15:00 Uhr
Kindergarten:	09:00 bis 19:00 Uhr
Spa-Restaurant:	08:00 bis 18:30 Uhr
Telefon von zu Hause aus:	+43 (0) 50 809 31-900
Telefon vom Zimmer aus:	Spa-Rezeption, 31-900
E-Mail-Adresse:	reservation@interalpen.com

INTERALPEN-HOTEL TYROL

★★★★★S

Opening Times

Swimming pool and fitness area:	7.00 am – 8.00 pm
Beauty and massage:	9.00 am – 8.00 pm
Ladies' and men's' sauna:	7.00 am – 8.00 pm
Sauna village:	10.00 am – 8.00 pm Children only until 3.00 pm
Kindergarten:	9.00 am – 7.00 pm
Spa restaurant:	8.00 am – 6.30 pm
Telephone from outside:	+43 (0) 50 809 31-900
Telephone from room:	Spa reception, 31-900
Email:	reservation@interalpen.com

Dr.-Hans-Liebherr-Alpenstrasse 1, A-6410 Telfs-Buchen/Seefeld
Tel. +43 (0) 50809-30, Fax +43 (0) 50809-37190
reservation@interalpen.com, www.interalpen.com



Spa-Preisliste 2011
Spa Tarif 2011

Kosmetik	Seite 3	Cosmetic Treatments	Page 3
Für Ihr Gesicht	4	For your face	4
Für Ihren Körper	7	For your body	7
Für Ihre Hände und Füße	9	For your hands and feet	9
Für Herren	10	For men	10
Entschlacken, Entgiften	12	Detox and purify	12
Microdermabrasion für Ihr Gesicht	14	Microdermabrasion for your face	14
Haarentfernung	16	Hair removal	16
Färben und Korrigieren	16	Colour and correct	16
Make-Up	17	Make up	17
Massage	Seite 18	Massage	Page 18
International	19	International	19
Klassisch	22	Classic	22
Zu zweit	24	For two	24
Therapien bei Beschwerden und Schmerzen	26	Therapies for aches and pains	26
Badefreuden	Seite 29	For your bathing pleasure	Page 29
In der Hydroxeurwanne	30	In the Hydroxeur bath	30
Alpine Wannenbäder	32	Alpine baths	32
In der Schwebeliege	33	In the water bed	33
Alpine Körperpackungen und Massage	34	Alpine body wraps and massages	34
Junge Gäste	Seite 35	For our younger guests	Page 35
Massage	36	Massage	36
Beauty	37	Beauty	37
Schwimmen	38	Swimming	38
Sport	Seite 40	Sport	Page 40



Für Ihr Gesicht For your face

Gesichtsmassage
Facial Massage

25 Minuten minutes

€ 38

Für eine optimale Ausstrahlung: Entspannende und revitalisierende Massagegriffe verwöhnen Gesicht, Dekolleté und Schultern. Entfliehen Sie dem Alltag für einen kleinen Moment!

For a perfect healthy glow: a relaxing and revitalising massage pampers your face, décolleté and shoulders. Take a few precious moments to escape everyday stress!

Deep Moisture Behandlung
Deep Moisture Treatment

40 Minuten minutes

€ 60

In kurzer Zeit wird die Haut glatter, zarter und samtweich! Sie wird gut durchfeuchtet, belebt, angeregt und gewinnt ihre Spannkraft zurück. Spuren von Müdigkeit und Stress werden in einen strahlend schönen Teint umgewandelt! Für jeden Hauttyp, auch für empfindliche Haut zu empfehlen.

Your complexion can be smoother, softer and silkier in no time! The skin is moisturised, invigorated and regains its elasticity. Signs of tiredness and stress are transformed into a radiant and beautiful complexion. Recommended for every skin type, including sensitive.

Deep Cleansing Behandlung
Deep Cleansing Treatment

40 Minuten minutes

€ 60

Eine Gesichtsbehandlung, die sich auf das Wesentliche konzentriert: Ihre Haut wird manuell ausgereinigt, die abschließende Maske gleicht Ihren Hautzustand aus und wirkt regenerierend. Die Essenz einer Gesichtsbehandlung!

A facial that concentrates on the essentials: your face is thoroughly cleansed and detoxified; a soothing mask balances your skin and regenerates your complexion. The essence of a good facial!

Relax Behandlung
Relax Treatment

70 Minuten minutes

€ 112

Entspannung pur: Intensive Wirk- und Vitalstoffe pflegen Ihre Haut, während ätherische Öle die Sinne verwöhnen. Ein tiefes Wohlgefühl mit optimaler Pflege für Ihr Gesicht, auf einmalige Weise für Sie kombiniert!

Pure relaxation: intensive essences and extracts care for your skin while essential oils soothe your senses. A deep sense of wellbeing with optimum care for your complexion combined into one fabulous treatment!



Für Ihr Gesicht For your face

Power Behandlung
Power Treatment

80 Minuten minutes € 118

Höchste Sorgfalt für Ihre Haut: Bei dieser klassischen Behandlung werden Sie neben einer manuellen Ausreinigung natürlich auch mit einer Maske und einer entspannenden Gesichtsmassage verwöhnt. Das Ergebnis: gutes Aussehen – und ein gutes Gefühl.

The best care for your skin: this classic facial includes thorough cleansing and detoxifying with a face mask and a relaxing massage. The result: you will look and feel fabulous.

De Luxe Behandlung
Deluxe Treatment

110 Minuten minutes € 155

Sie fühlen sich wie neu geboren: Ihr Gesicht und auch Ihr Dekolleté werden intensiv gereinigt und verwöhnt. Außerdem genießen Sie eine entspannende Kopfmassage und ein Hand- und Fußpeeling mit Massage.

You will feel newborn! Your face and décolleté are intensively cleansed and smoothed. You will also enjoy a relaxing head massage and a hand and foot exfoliation with massage.

Für Ihren Körper For your body

Natural Tanning
Natural Tanning

10 Minuten minutes € 30

Urlaubsbräune zu jeder Jahreszeit! Durch die Airbrush-Technik erhalten Sie eine sofort sichtbare und lang anhaltende Bräune. Als optimale Vorbereitung empfehlen wir ein reinigendes Körperpeeling.

Achieve a summer holiday glow at any time of the year! This airbrushing technique gives you an instant yet long-lasting golden tan. For best results we recommend that you have a cleansing body peeling beforehand.

Reinigendes Körperpeeling
Purifying Body Exfoliation

40 Minuten minutes € 58

Am ganzen Körper reine Haut: Das effektive Körperpeeling entfernt sanft überschüssige Hornschüppchen. Ihre Haut fühlt sich wieder wunderbar glatt und seidig an.

Achieve smooth and healthy skin all over: a body exfoliation gently but effectively removes dry surface cells, leaving your skin feeling smooth and silky to touch.



Für Ihren Körper For your body

Body Wrapsody Aloe oder Algae
Body Wrapsody Aloe or Algae

65 Minuten minutes € 95

Für Ihr Wohlbefinden: Eine ausgleichende Körper-, Augen- und Stirnmassage bereitet Ihre Haut auf eine durchfeuchtende Aloe Vera-Packung oder entgiftende Algenpackung vor. Das gute Gefühl intensiv gepflegter Haut wird Sie noch lange begleiten!

For your wellbeing: a relaxing body, eye and forehead massage prepares your skin for an intensively moisturising aloe vera or detoxifying algae body wrap. The pleasant sensation of intensively plumped skin will linger!

Spa Experience
Spa Experience

105 Minuten minutes € 146

Ein wahres Erlebnis voller Intensität: Diese wohltuende und Stress abbauende Körperbehandlung lässt Sie den Alltag garantiert vergessen und verleiht Ihnen neue Kraft. Ein reinigendes Peeling, eine entspannende Massage und eine individuelle Körpermaske werden von einer himmlischen Kopf- und Gesichtsmassage begleitet. Lassen Sie sich faszinieren!

An holistic experience full of intensity. This restorative and stress-releasing body treatment is guaranteed to free your mind of everyday worries and renew your energy levels. A cleansing peeling, a relaxing massage and a choice of body wrap are accompanied by a heavenly face and head massage. Let us reveal a whole new you!

Für Ihre Hände und Füße For your hands and feet

Spa Maniküre
Spa Manicure

75 Minuten minutes € 95

Ihre Hände sind es wert: Die fachgerechte Maniküre wird mit einem erlesenen Verwöhnpaket für Ihre Hände und Unterarme ergänzt. Peeling und Packung nähren und pflegen die Hände, und eine wohltuende Massage schenkt Ihnen zusätzlich Entspannung. Bei unserer Spa Maniküre mit Lack erhalten Sie Ihren Lack als Präsent.

85 Minuten, mit Lack € 110

Nur Fingernägel lackieren 20 Minuten € 20

Because your hands are worth it! A specialist manicure is combined with some serious pampering for your hands and lower arms. An exfoliation and wrap nourish and groom your hands and a soothing massage enhances your relaxation. If you book our manicure with nail polish you can take the bottle home with you.

85 minutes, with nail polish € 110

Nail polish only 20 minutes € 20

Spa Pediküre
Spa Pedicure

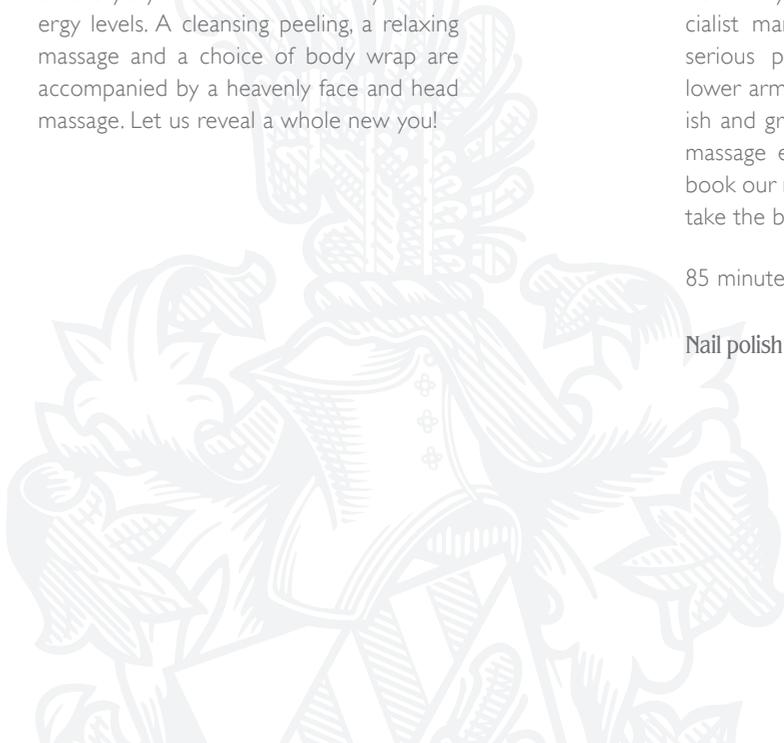
75 Minuten minutes € 95

Viel mehr als nur Nagelpflege: Die fachgerechte Pediküre wird mit einem erlesenen Verwöhnpaket für Ihre Füße und Unterschenkel ergänzt. Peeling und Packung nähren und pflegen die Füße und eine wohltuende Massage verwöhnt sie zusätzlich. Bei unserer Spa Pediküre mit Lack erhalten Sie Ihren Lack als Präsent.

85 Minuten, mit Lack € 110

So much more than just nail care: this specialist pedicure provides a whole pampering package for your feet and lower legs. An exfoliation treatment and wrap nourish and groom your feet and a soothing massage enhances your relaxation. If you book our pedicure with nail polish you can take the bottle home with you.

85 minutes, with polish € 110



Für Herren For men

Men Treatment Deep Cleansing
Deep Cleansing Treatment For Men

40 Minuten minutes € 60

Intensiv reinigende Behandlung. Besonders für die unreine und irritierte Männerhaut. Die Haut ist frisch, ausgeglichen und geklärt nach dieser Behandlung.

Intensive cleansing, ideal for neglected and irritated skin. The treatment leaves your face fresh, clear and soothed.

Men Treatment Back
Back Treatment For Men

50 Minuten minutes € 78

Verwöhnen und pflegen Sie Ihren Rücken mit einem anregenden Salzpeeling und anschließender Ausreinigung. Sie entscheiden selbst, ob Sie eine Haarentfernung oder eine entspannende Massage bevorzugen. Abgerundet wird die Behandlung mit einer regulierenden Rückenpackung.

Pamper and care for your back with a stimulating salt scrub followed by deep cleansing. You can then choose from hair removal or a relaxing massage. The treatment includes application of a soothing wrap.

**Men Treatment Microdermabrasion**
Microdermabrasion For Men

60 Minuten minutes € 102

Glatte Haut in kurzer Zeit: Bei der Microdermabrasion tragen feine Kristalle kontrolliert die obersten Schichten der Epidermis mechanisch ab. Hervorragende Ergebnisse für ein sichtbar verbessertes Hautbild. Sie werden überrascht sein!

Smooth skin in no time at all: microdermabrasion uses the controlled application of fine particles to remove tired and dead skin cells from the upper surface of your face, revealing fresh and radiant skin beneath. You will be amazed at the visible improvement in your complexion!

Men Treatment Classic
Classic Treatment For Men

70 Minuten minutes € 109

Gönnen Sie sich das Besondere – eine Gesichtsbildung speziell für Männerhaut. Sie wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Sie werden überrascht sein, wie angenehm und wirkungsvoll diese Behandlung ist.

Come and enjoy a special treat – a facial specially designed for men. This will be targeted specifically for your skin type and any problem areas. You will be amazed how pleasant and effective this treatment can be.



Entschlacken und Entgiften Detox and purify

Anti-Cellulite Behandlung
Anti-Cellulite Treatment

55 Minuten minutes

€ 85

Wirkungsvolle Wickel: Die vorbereitende Massage entgiftet und kräftigt Ihr Gewebe. Die anschließenden Wickel arbeiten Ihre Silhouette nach. Eine klassische Cellulite-Behandlung mit sichtbarem Effekt.

A highly effective body wrap. First a massage detoxifies and strengthens your skin tissues then body wraps are applied to smooth your silhouette. A classic anti-cellulite treatment with visible effects.

Anti-Cellulite Booster
Anti-Cellulite Booster

65 Minuten minutes

€ 102

Beine, Po und Bauch in Bestform: Sie entscheiden selbst, welche Problemzone behandelt wird. Die effektiv entschlackende und entwässernde Saugwellenmassage wird mit einem Dauer-Ultraschall kombiniert, der die Fettpölsterchen nur so dahinschmelzen lässt. Gönnen Sie sich diese Behandlung, Sie werden messbare Erfolge erzielen.

Get your legs, stomach and bottom in best shape – we concentrate on the problem areas you choose. The detoxifying and lymph drainage effects of electro massage are combined with ultrasound und waves, which encourage the breakdown of fat deposits. Treat your body to this highly effective treatment which has visible results.

Salztherapie Hydro-Active
Hydro-active Mineral Salt Therapy

80 Minuten minutes

€ 115

Die ganze Kraft der Ozeane – nur für Sie: Mineralreiche Seesalze, natürlicher Tang, glättende Enzyme und ätherische Öle reinigen Ihre Haut und machen sie auf schonende Weise zart und glatt. Sie entsteigen dem abschließenden Sprudelbad wie die Venus dem Meer!

Harness the power of the oceans for your wellbeing: mineral-rich sea salt, essence of algae, polishing enzymes and essential oils cleanse your skin, gently smoothing and perfecting its surface. You will rise from the Jacuzzi that follows like Venus from the waves!



Microdermabrasion für Ihr Gesicht Microdermabrasion for your face

Microdermabrasion Quick Express Microdermabrasion

65 Minuten minutes

€ 105

Intensivpflege für die Gesichtshaut: Details der Behandlung entnehmen Sie bitte der Microdermabrasion Allround. Äußerst effektiv und sichtbar wirkungsvoll.

An intensive treatment as per complete microdermabrasion, but just for your face. Effective and with visible results.

Microdermabrasion Allround Complete Microdermabrasion

80 Minuten minutes

€ 128

Die Allround-Behandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté: Bei der Microdermabrasion tragen feine Kristalle kontrolliert die obersten Schichten der Epidermis mechanisch ab. Die folgende Saugwellen- und Ultraschallmassage optimiert die Behandlungsergebnisse. Sichtbar wirkungsvoll – Sie werden begeistert sein!

The all-round treatment for your face, neck and décolleté: Fine particles remove the top layers of your skin, removing dead skin cells, revealing the smooth layers below. This is followed by application of gentle suction and ultrasound massage to optimise the results. You will be amazed at the visible improvement in your skin tone!

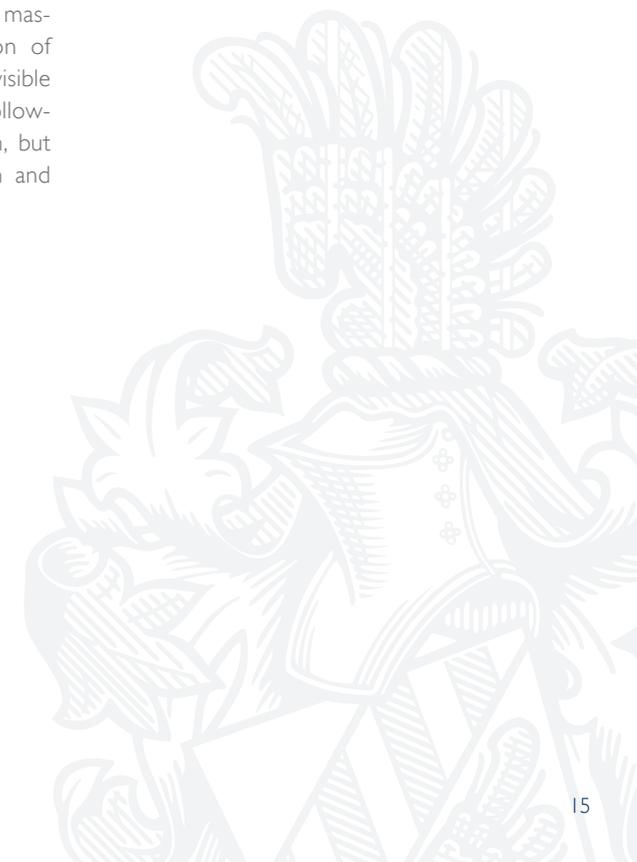
Ultraschall-Behandlung Ultrasound Treatment

40 Minuten minutes

€ 63

Schönheit auf besondere Art: Die Synergie aus Saugwellen- und tiefenwirksamer Ultraschallmassage zeigt sofort sicht-, spür- und messbare Ergebnisse. Ihrer Haut werden wichtige Wirkstoffe zugeführt, die sie benötigt. Optimal als Nachbehandlung zur Microdermabrasion, aber auch ein äußerst effektives Lifting für Ihre Augenpartie.

Beauty achieved by modern techniques: The synergy of gentle vacuum stimulation of the skin and intensive ultrasound massage, combined with the application of essential extracts, produces instantly visible and tangible results. This is a good follow-up treatment to microdermabrasion, but also effective on its own to tighten and brighten your delicate eye area.



Haarentfernung
Hair removal

Färben und Korrigieren
Colouring and reshaping

Make-Up
Make-up

Gesicht	10 Minuten	€ 13
Achseln	15 Minuten	€ 24
Arme	15 Minuten	€ 24
Bikini	20 Minuten	€ 24
Brust	25 Minuten	€ 39
Rücken	25 Minuten	€ 39
Beine bis Knie	25 Minuten	€ 39
Beine komplett	40 Minuten	€ 55
Brazil	60 Minuten	€ 69
Beine mit Bikini	50 Minuten	€ 79

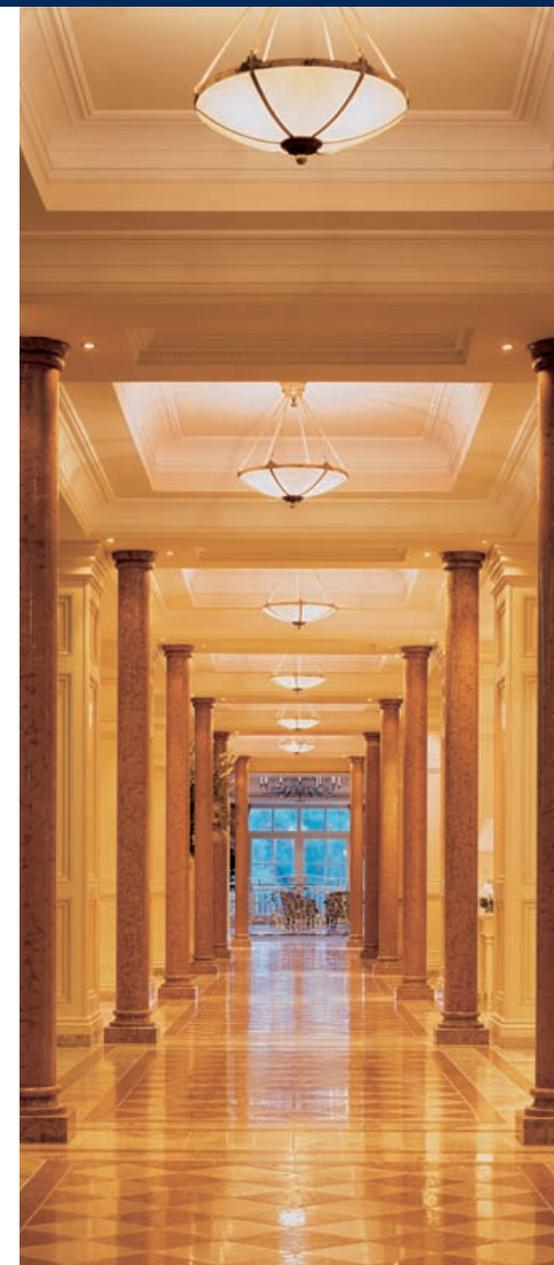
Face	10 minutes	€ 13
Underarms	15 minutes	€ 24
Arms	15 minutes	€ 24
Bikini	20 minutes	€ 24
Chest	25 minutes	€ 39
Back	25 minutes	€ 39
Half leg	25 minutes	€ 39
Whole leg	40 minutes	€ 55
Brazilian	60 minutes	€ 69
Legs and bikini	50 minutes	€ 79

Augenbrauen färben	20 Minuten	€ 13
Augenbrauen-		
korrektur	20 Minuten	€ 13
Wimpern färben	25 Minuten	€ 25
Wimpern und		
Augenbrauen färben	30 Minuten	€ 31

Eyebrow colouring	20 minutes	€ 13
Eyebrow reshaping	20 minutes	€ 13
Eyelash colouring	25 minutes	€ 25
Eyebrow and		
eyelash colouring	30 minutes	€ 31

Tages Make-Up	25 Minuten	€ 36
Abend Make-Up	35 Minuten	€ 45

Day make-up	25 minutes	€ 36
Evening make-up	35 minutes	€ 45



Massage
Massage

Internationale Massagen International massages

Indische Kopfmassage
Indian Head Massage

45 Minuten minutes

€ 63

An Pi Mo Mai
An Pi Mo Mai

50 Minuten minutes

€ 72

Ideal zum Abschalten: Kopfhaut, Nacken und Schultern werden sanft mit wohltuenden und duftenden Ölen massiert. Einfach tief entspannen, während allen Ressourcen neue Energie geschenkt wird.

Mit dem Ich im Einklang: Diese ausgleichende Punkt- und Meridianmassage hat ihre Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin und kombiniert diese mit Erkenntnissen der westlichen Physiotherapie. Die universelle Energie, das „Chi“, ist Basis für jedes Leben. Durch die Arbeit unserer Therapeuten können Ungleichgewichte in der Lebensenergie harmonisiert und körperliche Blockaden gelöst werden. Ziel ist eine ganzheitliche Balance, die Ihnen innere Ausgewogenheit und neue Kraft verleiht.

75 Minuten

€ 105

Your scalp, neck and shoulders are gently massaged with aromatic essential oils. Just relax deeply while your whole body is re-energised – an ideal way to switch off and unwind.

Find inner harmony: this acupuncture point and meridian massage has its roots in traditional Chinese medicine combined with western physiotherapy practice. Universal energy or “chi” is the basis for life. Our therapists harmonise imbalances in your life forces and release physical blockages. The result is to achieve an holistic balance that gives you inner calm and renewed strength.

75 minutes

€ 105



Internationale Massagen International massages

Thai Yoga Massage Thai Yoga Massage

75 Minuten minutes

€ 105

Körperarbeit auf einer höheren Ebene: Die Wurzeln der Thai Yoga Massage finden sich in der indischen Heillehre wieder, ihr Begründer war ein Freund und Zeitgenosse Buddhas. Ihr ganzer Körper wird durch die dynamische Arbeit unserer Therapeuten mit Fingern, Handballen, Ellbogen, Knien und Füßen entlang der Energiebahnen passiv gedehnt, intensiv mobilisiert und tiefgreifend entspannt. Ergebnis ist eine Zusammenführung von Natur, Körper, Geist und Seele! Bitte tragen Sie lockere Kleidung (keine Schwimmbekleidung).

105 Minuten

€ 140

A body treatment on a higher plane. The roots of Thai yoga massage originated in India and its founder was believed to be a contemporary of Buddha. The treatment gives a unique and powerful massage combining acupressure, gentle stretching and applied yoga, the therapists using fingers, palms, knees and feet. The result is a harmony of nature, body, mind and spirit! Please wear loose clothing (no swimwear).

105 minutes

€ 140

Hamam Hamam

100 Minuten minutes

€ 148

Orient ganz klassisch: Kosten Sie dieses Reinigungsritual in milder Wärme und angenehmem Licht vollends aus. Erleben Sie ein Fest der Sinne mit Wasser, Seifenschaum, orientalischen Düften und sanften Berührungen. Körper und Geist erfahren eine tiefe Reinigung und fühlbare Entspannung. Genießen Sie dieses Ritual aus dem Morgenland und entspannen Sie wie ein Sultan!

A classic therapy from the Orient: enjoy this cleansing ritual in gentle warmth and soft lighting. This is a feast for the senses as your body experiences water, soap lather, oriental fragrances and gentle massage. Body and spirit undergo a deep cleansing and tangible relaxation. Enjoy this ritual from the East and leave feeling like a sultan!

La Stone Therapie La Stone Therapy

90 Minuten minutes

€ 149

Uralte Geheimnisse indianischer Schamanen: Dieses einzigartige Massageritual harmonisiert mit warmen und kalten Steinen die Energiezentren Ihres Körpers, löst Verspannungen und regt die Durchblutung an. Die wohltuende, tiefgreifende und entspannende Wirkung spüren Sie sofort.

Discover the ancient secrets of Indian tribesmen. This unique massage ritual uses smooth river stones, both hot and cold, to harmonise the energy points of your body, easing tensions, eliminating toxins and regulating your circulation.

Lomi Lomi Nui Lomi Lomi Nui

2-händig 90 Minuten

€ 149

Eine exotische Reise für alle Sinne: Die aus Hawaii stammende Tempelmassage verehrt den Körper als „Tempel der Seele“ – mit fließenden Bewegungen, behutsamen Dehnungen und spürbarer Mobilisierung. Warmes Öl, duftende Essenzen und hawaiianische Klänge machen diese Körperarbeit zu einem eindrucksvollen Erlebnis. Ursprünglich als Vorbereitung auf einen Neuanfang im Leben gedacht, schenkt die Lomi Lomi Nui tiefe Geborgenheit, wertvolle Energie und eröffnet neue Wege!

4-händig 70 Minuten

€ 205

An exotic ritual for all your senses: This Hawaiian massage treats the body and mind as a temple of the soul, incorporating flowing movements, gentle stretching and effective mobilisation. Warm oil, fragrant essences and Hawaiian music physically and spiritually cleanse and relax the body to achieve inner harmony. Originally conceived as preparation for a spiritual rebirth, a Lomi Lomi Nui treatment instils a deep sense of security, powerful energy and opens up new paths in your life!

2-handed 90 minutes

€ 149

4-handed 70 minutes

€ 205



Klassische Massagen Classic massages

Individual-Massage Individual Massage

25 Minuten minutes

€ 39

Maßgeschneidert und einzigartig! Eine Massage kann viele Inhalte haben – und viele Wirkungen. Zum Beispiel kräftig, intensiv und aktivierend. Oder sanft, harmonisierend und entspannend. Nur Rücken, Beine, Arme oder den ganzen Körper. Einfühlsam verwirklichen unsere Therapeuten Ihre Wünsche. Buchen Sie einfach Ihre Zeit und besprechen Sie individuell mit unseren Therapeuten den gewünschten Schwerpunkt jeder Behandlung. Sie werden sich rundum wohl und verwöhnt fühlen!

50 Minuten

€ 69

Unique and tailor-made for you! A massage can have many elements, and therefore many effects. It can be powerful, intensive and stimulating; or gentle, harmonising and relaxing. We can concentrate on the back, arms and legs or the whole body. Our therapists interpret your needs with empathy; just book your appointment and discuss the required focus of your treatment with our therapists. You will soon be feeling pampered and fabulous!

50 minutes

€ 69

Lymphdrainage Lymph Drainage

25 Minuten minutes

€ 39

Heilende Berührungen: Sanfte kreisende und rhythmische Bewegungen aktivieren behutsam den Stoffwechsel, das Immunsystem und entstauen das Gewebe. Tiefe Entspannung und unendliche Leichtigkeit stellen sich ein!

50 Minuten

€ 69

A healing touch: gentle, circular and rhythmic massage gently stimulates your metabolism and immune system while detoxifying your tissues. The result is deep relaxation and a sensation of lightness!

50 minutes

€ 69

Fußreflexzonenmassage Reflexology Foot Massage

25 Minuten minutes

€ 40

Punktgenau ins Gleichgewicht: Diese stimulierende Massage wirkt über die Reflexzonen der Füße und Knöchel ganzheitlich auf Stoffwechsel und Organe. Ihre Selbstheilungskräfte werden unterstützt und Ihr Körper harmonisiert.

A highly accurate way to restore balance within your body: this relaxing and healing massage stimulates your organs and metabolism by targeting the reflexology points in your feet and ankles. Your powers of self healing are boosted and your body harmonised.

Wanderbeine Tired Leg Relief

45 Minuten minutes

€ 65

Entlastendes, erfrischendes Fußbad aus plasmaorientiertem Vitalsalz und anschließende Fuß- und Beinmassage. Als Abschluss wird auf die Füße ein erfrischendes Kastanien- und Minze-Gel aufgetragen. Regeneration, Wohltat und Entspannung pur.

A restorative and invigorating footbath of mineral salts followed by a soothing foot and leg massage. The treatment ends with a refreshing chestnut and mint gel applied to the feet. Perfect regeneration, pain relief and relaxation.



Für die Entspannung zu zweit Relaxation for two

Orientalische Badezeremonie Oriental Bathing Ritual

120 Minuten minutes € 189

Entdecken Sie gemeinsam eine exotische, wohltuende Reinigungszeremonie. Dampfbad, Peeling, Seifenschaum und Massage verbinden sich zu einem einzigartigen Erlebnis. Eingehüllt in angenehme Wärme und sanftes Licht erfahren Sie innere Ruhe und Wohlbefinden, während Sie ein wohliliges Prickeln auf der Haut genießen.

Discover an exotic and healing cleansing ritual. A steam bath, body exfoliation, soapy lather and a massage combine in this unique experience. Luxuriating in pleasant warmth and soft lighting, you can experience total inner peace and wellbeing, as you enjoy the invigorating sensations on your skin.

Vitalität für Zwei Vitality for Two

75 Minuten minutes € 200

Gemeinsam Lebenskraft tanken: Sanfte und ruhige Massagegriffe verwöhnen Sie von den Zehenspitzen bis zum Scheitel. Sie werden sich wie neu geboren fühlen.

Recharge your energy levels together: soothing and gentle massage strokes caress you from the tips of your toes to the top of your head. You will both leave feeling as if your bodies have been new born.

Thai Yoga Massage Thai Yoga Massage

75 Minuten minutes € 205

Zusammen dem Alltag entfliehen: Ihr ganzer Körper wird durch die dynamische Arbeit unserer Therapeuten passiv gedehnt, intensiv mobilisiert und tiefgreifend entspannt. Ergebnis ist eine Zusammenführung von Natur, Körper, Geist und Seele. Bitte tragen Sie lockere Kleidung (keine Badebekleidung).

Enjoy together a spiritual break from everyday life. Your whole body will be passively stretched, intensively mobilised and deeply relaxed. The result is a harmony of nature, mind body and spirit. Please wear loose clothing (no swimwear).

Lomi Lomi Nui Lomi Lomi Nui

90 Minuten minutes € 295

Pure Harmonie in hawaiianischer Tradition: Lassen Sie sich in eine andere Kultur entführen, die den Körper als den „Tempel der Seele“ ehrt, und kehren Sie erholt und voller Energie wieder zurück aus dieser Welt des Wohlbefindens.

Pure harmony in Hawaiian tradition: let yourself be transported to another culture, that worships the "temple of the soul" and you will return from this fragrant world of well-being, refreshed and full of energy.



Therapien bei Beschwerden und Schmerzen

Fango Fango Mud Pack

25 Minuten minutes

€ 30

Heilsame Tiefenwärme: Gönnen Sie sich eine Fangopackung für den Rücken als optimale Vorbereitung auf Ihre Individual-Massage, Schulter-Nacken- oder Physiotherapie. Sie werden erstaunt sein, wie sich durch die Kombination der Erfolg der Behandlungen steigern lässt!

A mineral-rich mud pack provides deep warmth to heal and relax the tissues of your back and is the ideal preparation for your individual massage, neck and shoulder treatment or physiotherapy session. You will be amazed how a combination of the two increases the effectiveness of your treatment!

Chromo-Therapie Chromotherapy

30 Minuten minutes

€ 35

Diese Therapieform macht sich die Wirkung des visuellen Lichts zu Nutze. Dabei fand man heraus, dass bestimmte Wellenlängen und bestimmte Dosierungen unter biomedizinischen Gesichtspunkten hervorragend geeignet sind zur Tonisierung der körper- und hauteigenen Vitalprozesse. Unsere Zellen benötigen die Energie für ihre vielfältigen chemischen und physikalischen Reaktionen, die man zusammenfassend Stoffwechsel oder Metabolismus nennt.

A therapy that uses the visible spectrum (colours) of electromagnetic radiation to cure diseases. Colours generate electrical impulses and fields of energy that are prime activators of the biochemical and hormonal processes in the human body, the stimulants or sedatives necessary to balance the entire metabolic system and its organs.

Therapies for aches and pains

Schulter-Nacken-Therapie Neck & Shoulder Therapy

25 Minuten minutes

€ 47

Das wirkungsvolle Programm für Ihre Spannungszone: Verhärtungen, Spannungs- und Problempunkte im Schulter-Nacken-Bereich werden gezielt bearbeitet und nachhaltig gelöst. Eine Therapie, in der ein für Sie optimaler Behandlungsweg ausgewählt wird.

An effective treatment to relieve problem areas and pain: knots, tension and strains in your neck and shoulders are released and mobilised through a range of therapies selected to suit your individual needs.

Physiotherapie Physiotherapy

25 Minuten minutes

€ 47

Wirkungsvolle Prophylaxe, professionelle Therapie: Unsere Physiotherapeuten nutzen ihre umfassenden Kenntnisse aus Anatomie, Physiologie, Massage, medizinischer Trainingstherapie, Manualtherapie, Elektro- und Hydrotherapie um gezielt und effektiv mit Ihnen zu arbeiten. Individuelle Inhalte ergänzt mit Fachwissen und Erfahrung eröffnen Ihnen eine optimale physiotherapeutische Behandlung.

50 Minuten

€ 78

Effective prevention and detection of problems, professional therapy: our physiotherapists use their extensive knowledge of anatomy, physiology, massage, manipulation, electro and hydrotherapy to provide effective relief to your mobility problems. Individually targeted treatments, combined with the expert knowledge and experience of our therapists gives you optimal physiotherapy.

50 minutes

€ 78



Cranio Sacral-Therapie Craniosacral Therapy

50 Minuten minutes

€ 72

Sanfte Berührungen, tiefgreifende Wirkungen! Die Cranio Sacral-Therapie ist eine behutsame und dennoch sehr wirkungsvolle Behandlung um Blockaden zu lösen, Stress abzubauen, körpereigene Kräfte zu aktivieren und Energie zu tanken. Ein wahres Erlebnis! Bitte tragen Sie lockere Kleidung.

75 Minuten

€ 105

Craniosacral therapy is a gentle but extremely effective treatment, working directly with the body's natural capacity for self-repair to treat a wide range of conditions. It can release blockages, reduce stress, and restore energy levels. Please wear loose clothing.

75 minutes

€ 105



Badefreuden
For your bathing pleasure



In der Hydroxeurwanne In the Hydroxeur tub

Molkebad
Whey Bath

15 Minuten minutes

€ 32

Baden Sie mit dem Besten aus Milch: Molke ist ein natürliches Schönheitselixier. Sie beruhigt Ihre Haut, spendet ausreichend Feuchtigkeit und stärkt ihren Säureschutzmantel. Außerdem regt ein Bad in Molke die Durchblutung an. Belassen Sie die Wirkstoffe lange auf Ihrer Haut und trocknen Sie sich sanft ab.

Soak in the beautifying elements of milk: whey is a natural elixir of beauty, which soothes the skin, moisturising and strengthening its acid mantle. Furthermore a whey bath stimulates your circulation. We recommend that you leave the active ingredients on your skin as long as possible and pat yourself dry gently.

Erkältungsbad
Cold Relief bath

15 Minuten minutes

€ 32

Ätherische Öle für Ihre Gesundheit: Ihr Allgemeinbefinden verbessert sich und die Atemwege werden befreit. Ruhen Sie nach dem Bad ausgiebig nach, um die positive Wirkung zu intensivieren.

Essential oils to restore your health: Cold symptoms will recede and your airways will feel clearer. Relax thoroughly after this bath, to intensify its recuperative effects.

Plasmaorientiertes Salzbad
Plasma-Oriented Salt-Water Bath

15 Minuten minutes

€ 38

Baden im „Weißen Gold“: Dem Körper werden durch ein Salzbad Mineralien und essentielle Nährstoffe zur Verfügung gestellt. Gleichzeitig wird ihm die Möglichkeit gegeben, Giftstoffe und abgearbeitete Salze mittels Osmose abzugeben. Entlasten und erfrischen Sie Ihren Körper, während Sie wunderbar entspannen!

Bathe in "white gold": Minerals and essential elements found in sea water are similar to the chemical makeup of human plasma, so your body can absorb their healing properties and eliminate toxins as you soak. Detoxify and revitalise your body as you enjoy total relaxation!



Alpine Wannenbäder Alpine bath treatments

In der Schwebeliege In the water bed

15 Minuten

€ 32

15 minutes

€ 32

Tiroler Steinölbad

Millionen Jahre für diesen Moment: Schwefel und die in Ölstein vorkommenden Wirkstoffe von urzeitlichen Meeresbewohnern haben eine außergewöhnlich wohltuende Wirkung. Genießen Sie den einzigartigen Effekt des Tiroler Steinöls nach körperlicher Anstrengung oder bei Schmerzen im Bewegungsapparat.

Latschenkieferbad

Stärkt das Immunsystem und schenkt Vitalität.

Wacholderbad

Wirkt entstauend, wärmend, entschlackend und stärkt das Bindegewebe.

Lavendelbad

Beruhigt und harmonisiert, wirkt ausgleichend auf die Muskulatur.

Tyrolean Rock Oil Bath

It took a million years to create this treatment: sulphur and elements derived from ancient sea creatures found in rock oil have an extraordinarily positive effect on your skin. Enjoy the unique effect of Tyrolean rock oil after physical exertion or to ease painful joints and muscles.

Mountain Pine Bath

Strengthens the immune system and restores vitality.

Juniper Bath

Decongests, warms, detoxifies and strengthens the connective tissues.

Lavender Bath

Calms and harmonises, soothes muscles.

35 Minuten

€ 44

35 minutes

€ 44

Aloe Vera

Frische Lebenskraft aus der Wüste: Spenden Sie Ihrer Haut intensive Feuchtigkeit, dazu wertvolle Mineralstoffe, Vitamine, Aminosäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Ideal nach dem Sonnenbad und auch bei leichtem Sonnenbrand. Erfahren Sie die heilende Wirkung der Aloe während Sie schwerelos entspannen.

Cleopatra

Ein königliches Gefühl: Lassen Sie den Alltag hinter sich während die Wirkstoffe hochwertiger Öle und Milch mit ihren Mineralstoffen, Vitaminen und Lipiden Ihre Haut verwöhnen.

Leutascher Bergheu

Gesunde Leutascher Almwiesen für Ihr Wohlbefinden: Das feuchte, angenehm temperierte Heu entfaltet nicht nur ein würziges Aroma, sondern auch eine spürbare Wirkung.

Nachtkerzenöl

Ein Geheimnis der Naturheilkunde: Das reichhaltige Öl aus den Samen der Nachtkerze regeneriert intensiv trockene Haut und beugt vorzeitiger Hautalterung vor.

Thalasso

Aktivieren Sie Ihre Haut: Die vitalisierenden Inhaltsstoffe aus Algenextrakten, Meersalz und Tonerde wirken entschlackend und straffend auf Ihre Konturen. Der direkte Weg zu spürbar glatter Haut.

Aloe Vera

Renewed vitality from the desert: an intensive moisturiser for your skin, with the benefit of essential minerals, vitamins, amino acids and other plant extracts, this wrap is ideal after sunbathing and for minor sunburn. Discover the healing powers of aloe vera, as you relax.

Cleopatra

A treatment fit for a queen: The cares of the day disappear as we pamper you with precious oils and milk which suffuse your skin with minerals, vitamins and lipids.

Leutasch Mountain Hay

The essence of Leutasch's mountain meadows is captured for your wellbeing. The damp, pleasantly warm hay produces a unique fragrance and has tangible health benefits.

Evening Primrose Oil

A secret of naturopathy: the rich oil produced by seeds of the evening primrose intensively regenerates dry skin and its lasting powers prevent premature ageing.

Thalasso

Tone your skin: the revitalising agents from extracts of algae, sea salt and clay detoxify and tighten the contours of your body. This is your direct route to smoother feeling skin.

Alpine Körperpackungen und Massage Alpine body wraps and massages

75 Minuten

€ 95

75 minutes

€ 95

Heublume und Wacholder

Fühlen Sie sich wie neugeboren, entspannt und gestärkt. Auserlesene Kräuter von hochalpinen Bergwiesen und die magische Kraft des Bergwacholders lassen die Müdigkeit nach einem schönen Tag vergessen.

Arnika und Johanniskraut

Spüren Sie die belebende und regenerierende Kraft der Sonnenpflanzen. Die Synergie von Arnika und Johanniskraut baut Stress ab und löst Verspannungen.

Hay Flowers and Juniper

Feel newborn, relaxed and invigorated. Carefully harvested flowers from high Alpine pastures and the magical properties of juniper relieve tiredness after a day's sport and activity.

Arnica and St John's Wort

Feel the stimulating and regenerating power of these sun-loving plants. The synergy of arnica and St John's wort relieves stress and soothes tensions.

Junge Gäste
Young guests



Massage Massage

Beauty Feet
Beautiful Feet

25 Minuten minutes € 30

Darauf stehen junge Füße: Eine sorgfältige Fußpflege verwöhnt und tut gut – zum Beispiel nach langem Laufen. Geeignet für die jungen Füße bis 13 Jahre.

Pampering for young feet: a gentle foot-care routine that pampers and soothes – especially after a day's sport. Suitable for guests under 13 years.

Beauty Hands
Beautiful Hands

25 Minuten minutes € 30

Eine Wohltat für junge Hände: Ein tolles Geschenk, bei dem die Hände gepflegt und verwöhnt werden. Geeignet für die jungen Hände bis 13 Jahre.

A treat for young hands: a delicious treatment during which the hands are manicured and pampered. Suitable for guests under 13 years.

First Massage
First Massage

25 Minuten minutes € 30

Manchmal die erste, manchmal aber auch die zweite oder dritte Massage: Unsere Therapeuten arbeiten besonders sanft und wohltuend, um junge Menschen in den Genuss einer Massage einzuweihen.

This might be your child's first massage, or even their second or third. Our therapists apply their gentle and therapeutic hands to young skin to initiate them into the long-lasting benefits of massage.

Beauty Beauty

Clean Facial
Cleansing Facial

50 Minuten minutes € 50

Das bringt junge Haut zum Strahlen: Eine reinigende und entspannende Gesichtsbehandlung. Geeignet für die junge Haut zwischen 12 und 18 Jahren.

This gives a glow to young complexions: a cleansing and relaxing facial especially for teenage skin (12 – 18 years).



Schwimmen Swimming

Schnupperschwimmen Learn to Swim

30 Minuten minutes

€ 21

Ist Ihr Kind schon bereit, Schwimmen zu lernen? Unsere staatlich geprüften Schwimmlehrer finden es heraus oder wecken die Freude an der Bewegung im Wasser.

Is your child ready to learn to swim? Our qualified swimming teachers will show youngsters how to enjoy the water and see if they are ready for their first lesson.

ÖJWR-Schwimmabzeichen Swimming Certificate

30 Minuten minutes

€ 21

Frühschwimmer (= Pinguin bzw. Seepferdchen), Frei-, Fahrten- oder Allroundschwimmer können im Rahmen einer Schnupperstunde von unseren staatlich geprüften Schwimmlehrern abgenommen werden.

Your child can earn a beginners (penguins and seahorses), intermediate or advanced swimming certificate during a lesson with our qualified swimming instructors.

Kleiner Schwimmkurs Short Swimming Course

30 Minuten minutes

€ 26

Im Einzelunterricht verbessern unsere staatlich geprüften Schwimmlehrer Schritt für Schritt – zielgerichtet, methodisch und individuell angepasst – die Schwimmkenntnisse Ihres Kindes.

Our qualified swimming instructors will improve your child's swimming skills in one-to-one tuition, step by step and with lessons tailored to their abilities.

Großer Schwimmkurs Longer Swimming Course

30 Minuten minutes

€ 21

Mehr Übungseinheiten für noch mehr Lernerfolg!

A longer course of lessons for even greater progress!



Sport

Sports training



Schwimmkurse Swimming Course

Kleiner Kurs € 26

Egal ob Sie einen neuen Schwimmstil erlernen oder Technik und Leistung trainieren möchten: 2-4 Einheiten für mehr Fortschritte.

Großer Kurs € 21
Noch mehr Übungs- bzw. Trainingseinheiten für noch mehr Fortschritte.

Our qualified swimming instructors can give you advice on your technique to help you improve your swimming style and performance.

Short course € 26
Longer course € 21
A longer course of lessons for even greater progress.

Neuen Schwimmstil erlernen Swimming Technique Training

30 Minuten minutes € 31

Erlernen Sie leicht und ohne fehlerhafte Umwege einen neuen Schwimmstil unter der sachkundigen Anleitung unserer staatlich geprüften Schwimmlehrer. Aber auch wenn Sie sich im Wasser unsicher fühlen oder das Schwimmen von Grund auf erlernen wollen, helfen Ihnen unsere Lehrer gern.

Improve your strokes simply and efficiently with expert tuition. Equally, if you feel ill at ease in the water or want to learn to swim from scratch, our instructors will be delighted to help.

Schwimmen - Techniktraining
Swimming - Improve Your Technique

30 Minuten minutes € 31

Sie schwimmen schon sehr gut? Unsere erfahrenen, staatlich geprüften Schwimmtrainer können Ihnen sicherlich noch Tipps und Tricks vermitteln um kraftsparender oder schneller zu schwimmen.

Are you already a good swimmer? Our experienced, state qualified trainers can give you advice on style and technique to help you swim more efficiently or quickly.

Präventionstraining
Health Prevention Training

30 Minuten minutes € 39

Gesundheitsförderung statt Leistungsge-
danke – Die richtige Belastung des Kreis-
laufsystems, gezielte Krafteinsätze und vor
allem ein harmonisches Zusammenspiel
aller Körperteile werden gemeinsam
erarbeitet und in ein individuelles Bewegungs-
programm integriert. Es gilt herauszufin-
den, wie unser Körper arbeitet, um neue
und effiziente Bewegungsabläufe in Alltag
und Sport zu übertragen, damit langfris-
tiges, gesundheitsförderndes Sporttreiben
möglich wird.

60 Minuten € 75

The focus is on improving your health rather
than achieving fitness targets – Our trainers
will establish the correct work rate for your
cardiovascular system, and recommend a
personal exercise programme, which
benefits all parts of your body. With the
help of a trainer you will learn the correct
posture, balance and movement to perform
everyday tasks and exercise on a regular
basis to achieve lasting health benefits.

60 minutes € 75

Personal Coaching
Personal Coaching

30 Minuten minutes € 39

Gestalten Sie Ihr Training ganz individuell
und lassen Sie sich von unseren Sport-
wissenschaftlern in der Wahl Ihrer persön-
lichen sportlichen Ziele beraten. In unseren
großzügig ausgestatteten Fitnessräumen
finden Sie alle Möglichkeiten für Ihr indi-
viduelles Training. Profitieren Sie von den
langjährigen Erfahrungen unserer Personal
Coaches, die Ihr Sporttreiben mit den neu-
esten Erkenntnissen aus Medizin und Be-
wegungswissenschaften bereichern.

60 Minuten € 75

Our sports scientists will discuss your
personal sporting goals and design a com-
pletely individual training programme,
tailored to your fitness level. Our spacious
and excellently equipped fitness rooms
provide the perfect setting for your individ-
ual training programme. Take advantage of
the many years' experience of our personal
coaches, who will enrich your sports and
exercise regime with the most up to date
medical and physical knowledge.

60 minutes € 75

Personal Training
Personal Training

60 Minuten minutes € 75

Sie wollen Ihre sportlichen Leistungen kon-
trolliert steigern und gleichzeitig mehr Sta-
bilität und Effizienz in Ihren Bewegungen
erzielen? Ein gezieltes Aufbautraining vereint
die Bereiche Kraft, Ausdauer und Beweglich-
keit. Unsere Sportwissenschaftler kreieren
gemeinsam mit Ihnen ein gezieltes Training,
damit Sie Ihre Stärken nutzen und Ihre
etwaigen Schwächen ausgleichen lernen.
Dieses Prinzip findet sowohl Anwendung im
Leistungssport als auch bei ambitionierten
Freizeitsportlern. Ein erhöhtes Wohlbefin-
den und eine erleichterte Alltagsbewälti-
gung sind angenehme Nebeneffekte einer
gesteigerten körperlichen Fitness.

Do you wish to improve your sporting
achievements in a controlled manner and
achieve better stability and efficiency in
your movement? A targeted personal train-
ing programme focuses on the combined
areas of strength, stamina and mobility. Our
sports scientists work with you to create a
specific training regime so that you can build
on your strengths and improve your weak
areas. This principle can be applied equally
to elite sportsmen and women as well as
ambitious amateurs. The many benefits of
increased physical fitness include improved
general health and mental wellbeing and an
enhanced ability to cope with everyday life.

