



# VITAL SPA

FITNESS · SAUNA · MASSAGEN · KOSMETIK

**NEWS OKTOBER<sup>18</sup>**





VITAL SPA

ANMELDUNGEN UND  
WEITERE INFOS

0551 9001-700 oder  
www.vitalspa.de

## DER HERBST IST DA!

Jetzt ist genau die Zeit, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Pilates-Workshop oder Yoga-Wochenendseminar? Wir haben aber auch Kundalini Yoga oder Traumreisen im Tepidarium im Angebot. Oder Sie machen sich mit Hilfe der e-scan-Stoffwechselanalyse auf den Weg zur Wunschfigur. Oder Sie gönnen sich eine haki-Behandlung gegen Stress und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Oder...

Wir freuen uns auf Sie!

## O'ZAPFT IS! BAYRISCHER TAG IN DER SAUNALANDSCHAFT

Genießen Sie das etwas andere Oktoberfest in unserer Saunalandschaft: Bayerischer Tag mit Leberkäse, Weißwurst, Brezel und Bier.

**O'zapft is | 20.10.18 | ab 12.00 Uhr**

Kosten: für Mitglieder kostenfrei | Nichtmitglieder Saunatarif

Kosten Speisen und Getränke entsprechend Verzehr.

Wir bitten um Anmeldung unter 0551 9001-700 oder direkt an der Spa-Rezeption.



**FITNESS – AUFGEPASST:**

**Ab dem 01.10.2018 gibt es einen neuen Kursplan!**

## WORKSHOP: PILATES MIT DER FASZIENROLLE

In diesem Workshop erleben Sie eine Vielzahl von (Pilates-) Übungen mit der Faszienrolle. Die Rolle kann das Pilates-Training leichter machen – oder auch mal schwerer. Auf jeden Fall macht sie das Training abwechslungsreich und hilft dabei, verspannte Körperregionen zu erspüren und zu lockern. Ziel des Workshops ist es auch, ein verbessertes Körperbewusstsein zu schaffen. Der Workshop ist für alle geeignet.

**Pilates mit der Faszienrolle | So. 07.10.18 | 14.00 – 17.00 Uhr | mit Kate Harvey**

Kosten: für Mitglieder 29€ | Nichtmitglieder 39€ (inkl. Saunanutzung)

Anmeldung bitte an der SPA Rezeption! Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

## BODYCARE: MONATSAKTION

SCHÖNE FÜSSE FÜR DIE WARMEN HERBSTTAGE!

**PEDIKÜRE + LACK FÜR 54,00€ STATT 64,00€**

**DENKEN SIE DARAN:**  
Alle Bodycareanwendungen sind an  
Werktagen von montags bis donnerstags  
für VITAL SPA Mitglieder 25 % günstiger!

*(Rabatt nicht kombinierbar mit Aktionsangeboten)*

## WORKSHOP: YOGA MEETS CROSSFIT

In diesem Workshop erfahren Sie, warum es auch für "Crossfitter" sinnvoll ist, Yoga in ihr Training zu integrieren. Sie lernen Übungen, die die Rumpfstabilität verbessern, die Mobilität der Hüfte steigern und die Beweglichkeit des Schultergürtels erhöhen. Mit dem Plus an Stabilität und Mobilität steigert sich Ihre Performance beim Squat, Press, Overhead Squat, Snatch, Clean & Jerk, Push Up und Muscle Up. Damit es garantiert nicht langweilig wird, werden die Übungen abwechselnd in dynamischen Intervallen und statischen Haltungen ausgeführt.

Es werden keine Yogakenntnisse benötigt. Es sollte aber eine grundlegende körperliche Fitness vorhanden sein.

**Yoga meets Crossfit | So. 14.10.18 | 14.00 – 18.00 Uhr | mit Hans Figueroa**

Kosten: für Mitglieder 29€ | Nichtmitglieder 39€ (inkl. Saunanutzung)

Anmeldung bitte an der SPA Rezeption! Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

## BEST OF BRUNCH-KLASSIKER

Das Beste aus 25 Jahren Brunch im Hotel FREIZEIT IN  
Immer sonntags 10.30 Uhr – 14.00 Uhr in der Orangerie

Best of Brunch-Klassiker: 28€

Best of Brunch-Klassiker inkl. Saftbar, 1 Glas Sekt, Tee- und Kaffeespezialitäten: 36€

Kinder 6 – 12 Jahre zahlen den Brunchpreis entsprechend ihres Alters (1€ pro Lebensjahr).

Kinder bis 6 Jahre essen kostenfrei.



VITAL SPA

ANMELDUNGEN UND  
WEITERE INFOS

0551 9001-700 oder  
www.vitalspa.de

## WOCHENENDSEMINAR: DEIN LEBEN WILL GELEBT WERDEN

Auszeit vom Alltag zum Auftanken und Ausrichten. Stellen Sie sich manchmal auch Fragen wie: Was hält mich davon ab zu tun, was ich möchte? Wenn ich alle Ängste zur Seite stelle – wovon träume ich wirklich? In diesem zweieinhalbtägigen Seminar haben Sie die Gelegenheit, mehr Klarheit darüber zu entwickeln, wofür Ihr Herz wirklich schlägt. Bioenergetische Körperübungen, Yoga, Bewegungsmeditationen und Reflexion geben Impulse für Körper, Geist und Seele.

**Dein Leben will gelebt werden | Fr. 26. – So. 28.10.18 | mit Julia Wallert**

Kosten: für Mitglieder 199€ | Nichtmitglieder 249€  
(inkl. Seminargebühr, Getränke & Snacks in den Pausen)

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit. Das Seminar ist auch als Arrangement inkl. Übernachtung buchbar.

## E-SCAN - STOFFWECHSELMESSUNG

Sie machen seit Wochen Diät, die Stimmung ist im Keller und Ihre Erfolge halten sich trotzdem in Grenzen? Dann kann Ihnen eine Stoffwechsellmessung helfen. Leider nimmt man nämlich nicht schon dann ab, wenn man hungert, sondern nur dann, wenn der Körper im Fettstoffwechsel ist.

In nur 30 Minuten analysieren wir über Ihre Atemluft Ihren persönlichen Stoffwechsel:

- **Wie effektiv arbeitet Ihr Stoffwechsel?**
- **Wie hoch ist der Anteil der Zucker-/Fettverbrennung?**
- **Welche Abnehmblockaden liegen bei Ihnen vor?**
- **Wo liegt Ihr täglicher Kalorienbedarf?**

Denn nur wenn der Körper im Fettstoffwechsel ist, holen Sie Ihre Energie vorwiegend aus dem Körperfett und weniger aus den Kohlenhydraten der Nahrung. Und nur dann verlieren Sie auf natürliche Weise Körpergewicht und fühlen sich vital. Darüber hinaus kann die Analyse auch aufschlussreich sein, wenn Sie sich zum Beispiel häufig energie- und kraftlos fühlen.

Mehr Informationen und einen Termin für die e-scan-Stoffwechsellanalyse bekommen Sie bei Anna Nünchert | Telefon: 0551 9001-820

## SONDERKURS: KUNDALINI YOGA UND ENTSPANNUNG

Statische und dynamische Körperübungen werden beim Kundalini Yoga mit Atem- und Entspannungstechniken sowie Meditationen kombiniert, um innere Ruhe, neue Vitalität und Kraft zu entwickeln.

**Kundalini Yoga und Entspannung | mittwochs 31.10. – 19.12.18 | 17.30 – 18.00 Uhr mit Friederike Worthmann**

Kosten: für Mitglieder 39€ | Nichtmitglieder 99€ (inkl. Saunanutzung)

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

## haki® | KLARER KOPF – KLARER WEG

Die haki-Methode wurde als ganzheitliches Konzept speziell entwickelt für den kopflastigen, gestressten Menschen von heute. Ständiges Sitzen am Computer, zu wenig Bewegung, aber hohe Anforderungen in Beruf und Zuhause – bei immer mehr Menschen entwickelt der Körper aus diesen Zutaten schmerzhaft Verspannungen im Rücken, Schulter- und Nackenbereich, Unkonzentriertheit und Müdigkeit. Kommt Ihnen bekannt vor? Mit haki-Behandlungen im VITAL SPA können Sie dem begegnen.

**haki® STRETCH & RELAX | 50 Min. 79,00 €**

Diese Behandlung konzentriert sich speziell auf den Bereich Schulter, Nacken und Kopf.

**haki® SACRAL | 25 Min. 49,00 €**

haki Sacral zielt darauf ab, Verspannungen im Rücken zwischen Lendenwirbelsäule und Gesäß zu lösen.

**haki® PURNA | 80 Min. 119,00 €**

haki purna ist eine Ganzkörperbehandlung, bei der die speziell geschulten Therapeuten von der Fußsohle bis zum Kopf den Körper mit den haki-Griffen wieder ins Gleichgewicht führen.

Terminbuchung & Beratung: An der SPA Rezeption oder telefonisch: 0551 9001-700

