



*Feel your family life with nature.*

EUER MOVE & RELAX PROGRAMM



MOVE &  
RELAX





# MOVE & RELAX

Hinter Move & Relax verbirgt sich eine sportwissenschaftlich entwickelte Philosophie, welche Erkenntnisse aus dem Leistungssport nutzt und alltagstauglich macht – für ein ganzheitliches Wohlbefinden von Körper und Geist in einem natürlichen Lebensumfeld. Das professionelle Wechselspiel zwischen aktiver Bewegung und wohltuender Entspannung – ergänzt durch vitale Ernährung – bildet die Grundphilosophie in allen Pletzer Resorts.

## MOVE – DIE BEWEGUNG

Im Das Hopfgarten Familotel Tirol erlebt ihr Bewegung in allen Facetten und vor allem in der Natur. Es ist ein elementares Grundbedürfnis von Kindern, in der Natur zu sein und Entdeckungen zu machen. Naturerfahrungen fördern die mentale und soziale Entwicklung eurer Kinder und haben eine stabilisierende, entspannende sowie beruhigende Wirkung für Körper und Geist eines jeden Familienmitglieds.

## RELAX – DIE REGENERATION

Ohne Entspannung keine Energie für den Familienalltag und das Berufsleben. Gönnst euch also hin und wieder eure Ruheinseln, Verschnaufpausen und inspirierende Auszeiten, um nach den sportlichen Erlebnissen in der Natur das ganzheitliche Wohlbefinden von Körper und Geist zu stärken. Willkommen in unserem großzügigen Relax Bereich mit Indoor-Pool inkl. separaten Kinderbecken, Massagen, Saunen, Infrarotkabine und mehr!



## WIR LIEBEN ES, MENSCHEN IN BEWEGUNG ZU BRINGEN.

In allen Betrieben der Pletzer Resorts wollen wir mit den Gästen gemeinsam die passende Balance zwischen Bewegung und Erholung finden – durch modernste Infrastruktur, das Verständnis für unterschiedlichste Ansprüche und durch unsere bestens ausgebildeten Experten.



### PATRICK KOLLER

MOVE LEITER, OLYMPIATEILNEHMER UND SPORTWISSENSCHAFTLER

Wir leben in einer leistungsbezogenen Gesellschaft, in der von jedem Einzelnen ein höchstes Maß an physischer und psychischer Energie gefordert wird. In der Berufswelt wie auch in der Sportwelt werden Körper und Geist stark beansprucht – Grenzen werden dabei oft überschritten. Die Wenigsten von uns verstehen es, den Belastungsumfang und die Intensität beider Bereiche richtig zu dosieren sowie die individuelle Regeneration effektiv zu setzen, um damit das persönliche Wohlbefinden in Balance zu bringen.



### BIRGIT RIEDMANN

RELAX LEITERIN

Mein persönliches Ziel ist es, ein individuelles und auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasstes Wohlfühlpaket zu schnüren und somit die notwendige Regenerationsphase positiv zu unterstützen. Kosmetik und Massage ist für mich mehr als nur Wellness! Durch unsere unterschiedlichen Massagetechniken tankt ihr neue Lebensenergie und das umfangreiche Kosmetikangebot unterstützt eure persönliche Ausdruckskraft und Lebensfreude.



### TONI INNAUER

MOVE & RELAX INITIATOR UND EHEMALIGER SKISPRUNG-OLYMPIASIEGER

Im Das Hopfgarten wollen wir mit den Gästen gemeinsam die passende Balance zwischen Bewegung und Erholung finden – durch modernste Infrastruktur, das Verständnis für unterschiedlichste Ansprüche und durch unsere bestens ausgebildeten Experten. Das Resort direkt an der Hohen Salve sowie mitten in beeindruckender Natur bietet unzählige Anreize sich zu bewegen und zu entspannen, Eindrücke sowie Erlebnisse zu sammeln, wichtige Lernerfahrungen für sich oder in der Gruppe zu machen – und mit nach Hause zu nehmen.

# Unser Move Programm

FÜR DIE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Wir bieten euch zu verschiedenen Zeiten und Terminen eine große Vielfalt von Move Programmen an. Die Trainings sind saisonabhängig und nur mit rechtzeitiger Anmeldung möglich. Die Gruppentrainings beeinflussen den Lebensstil nachhaltig und sind kostenlos für unsere Hotelgäste. Tägliches, individuelles Training nach Terminvereinbarung. Das Move Programm findet teilweise im Das Hopfgarten Familotel Tirol statt, jedoch zum größten Teil in unserem Schwesternresort Das Hohe Salve Sportresort\*. Anmeldung für Gruppenkurse und Trainings bitte direkt an der Rezeption vom Das Hopfgarten Familotel Tirol oder einfach online anmelden.

Move.



## MOVE BEREICH

- ↳ Laufband
- ↳ Hometrainer
- ↳ Hantelbank
- ↳ Chest Press
- ↳ Vertical Traction
- ↳ Ercolina Rehab

\*Angebot im Das Hohe Salve Sportresort nur für Erwachsene



JETZT ZUM  
GRUPPENTRAINING  
ANMELDEN:



## MOVE GRUPPENTRAININGS IM DAS HOPFGARTEN FAMILIOTEL TIROL

## ORT

### MORGENRUNDE | nur Erwachsene

Flottes Gehen bringt euren Kreislauf in Schwung und sorgt für einen gesunden Start in den Tag.

Rezeption | Bar

### RELAX BABY AQUA | 1 Erwachsener pro Baby (4-12 Monate)

Gemeinsame Entspannung sowie Spiel und Spaß durch Bewegung im Wasser.

Schwimmbad  
(2. Stock)

### MEERJUNGFRAUENSCHWIMMEN | gute Schwimmkenntnisse erforderlich

Wie eine echte Meerjungfrau durchs Wasser gleiten: Der Traum kann endlich Wirklichkeit werden.

Schwimmbad  
(2. Stock)

### TRX-TRAINING | nur Erwachsene

Abwechslungsreiches und intensives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper: Das Schlingentraining zählt zu den einfachsten und zugleich effektivsten Trainings weltweit.

Fitnessraum  
(2. Stock)

### WASSERSPASS | alle

Schwimmspaß für die ganze Familie.

Schwimmbad  
(2. Stock)

### BEDTIME YOGA | ab 4 Jahre

Spielerisches Erlernen von Yoga Basics mit erlebnisreichen, entspannenden Geschichtenerzählungen.

Fitnessraum  
(2. Stock)

### AQUA FIT | nur Erwachsene

Gelenkschonendes und motivierendes Ganzkörpertraining in unserem wohlig warmen Pool.

Schwimmbad  
(2. Stock)

### PLETZI BALANCE | ab 5 Jahre

Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen mit dem Balance Pad.

Fitnessraum  
(2. Stock)

### BOGENSCHIESSEN | ab 7 Jahre in Begleitung Erwachsener

Ein Wechselspiel von Spannung und Entspannung – ganz nach unserem Motto Move & Relax.

Rezeption | Bar

### WANDERUNG | alle

Wir entdecken gemeinsam die malerischen Wege durch den charmanten Ort Hopfgarten und rund um das Resort.

Rezeption | Bar

## MOVE GRUPPENTRAININGS IM DAS HOHE SALVE SPORTRESORT\*

### BALANCE PAD TRAINING

Führt mit unseren Coaches gezielte Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen mit dem Balance Pad durch, die ihr auch leicht zu Hause nachmachen könnt. Wir lernen gemeinsam Übungen, um das eigene Körpergewicht besser kontrollieren zu können.

## ORT

Bewegungsraum

### E-BIKE TOUR

Unsere Coaches zeigen euch den Umgang mit einem E-Bike und stimmen die Tour je nach euren Wünschen ab. Ein aktives Herz-Kreislauf-Training und ein atemberaubendes Bergpanorama sind gewiss.

Outdoor

### FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING

Zirkeltraining für den ganzen Körper: Wir kombinieren einfache und funktionelle Übungen, um einen maximalen Effekt innerhalb des Trainings zu erzielen.

Move Bereich

### G'SUNDHEITSBRÜNDLWEG AKTIV

Lernt unsere hauseigene Laufrunde kennen, mit in der Natur eingebundenen, aktiven Stationen für mehr Kraft und zur Förderung des Gleichgewichts.

Outdoor

### IMMUNSYSTEM BOOST

Wir lernen gemeinsam das Immunsystem zu stärken. Lasst euch überraschen, welche spannenden Methoden euch unsere Coaches vorstellen.

Move Bereich

### KETTLEBELL TRAINING

Ein schwungvolles und vor allem sehr forderndes Ganzkörpertraining, in welchem die Grundtechnik und die Einsatzbarkeit der Kettlebells erlernt werden.

Move Bereich

### MOBILITÄT UND BEWEGLICHKEIT

Wir achten auf gesunde Gelenke sowie eine bewegliche Wirbelsäule und führen alltagsrelevante Übungen für mehr Beweglichkeit und Mobilität durch.

Bewegungsraum

### OUTDOOR KRAFTTRAINING

Abwechslungsreiches, funktionelles Ganzkörperkrafttraining im Outdoor Bereich für eine stabile Rumpf- und starke Beinmuskulatur.

Monkey Bar im  
Outdoor Garten

### SCHWIMMTECHNIK

Schwimmtechniktraining für Anfänger und Schwimmbegeisterte im 25 m Sportbecken vom Das Hohe Salve Sportresort.

25 m Sportbecken

### SPINNING

Aktives Herz-Kreislauf-Training mit dem Fokus auf ergonomischem und rhythmischem Radfahren sowie starke Gruppendynamik begleitet von motivierender Musik.

Spinningraum

### TRX-TRAINING

Abwechslungsreiches und intensives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper: Das Schlingentraining zählt zu den einfachsten und zugleich effektivsten Trainings weltweit.

Move Bereich

## MOVE GRUPPENTRAININGS IM DAS HOHE SALVE SPORTRESORT\*

### YOGA

Erlernt Yogabasics oder festigt eure Yogaskills. Bringt Körper und Geist in Einklang für mehr Wohlbefinden im Alltag.

## ORT

Bewegungsraum

### 12 TIROLER

Entwickelt von Toni Innauer und Patrick Koller werden einfache Übungen ohne Geräte für mehr Beweglichkeit und Kraft absolviert. Bei diesem Training für Jung und Alt wird die Tiroler Tierwelt nachgeahmt, um geschmeidig wie der Alpensalamander und stark wie der Steinbock zu werden.

Bewegungsraum



JETZT ZUM  
GRUPPENTRAINING  
ANMELDEN:



\*Angebot im Das Hohe Salve Sportresort nur für Erwachsene

## MOVE PROGRAMM IM DAS HOHE SALVE SPORTRESORT\*

### SPIROERGOMETRIE AM FAHRRAD INKL. BERATUNGSGESPRÄCH | 90 min

Bei der Spiroergometrie handelt es sich um einen Ausbelastungstest am Fahrradergometer. Eure Atmung wird während der Belastung gemessen und die Leistung wird mittels Herzfrequenz aufgezeichnet. Die Spiroergometrie gilt als Leistungscheck und gibt euch eine detaillierte Auskunft über euer aktuelles Fitnesslevel. Eure Daten werden mit unseren Sportwissenschaftlern analysiert und im anschließenden Beratungsgespräch besprochen. Dabei erarbeitet ihr eure persönliche Trainingsempfehlung.

### BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE INKL. BERATUNGSGESPRÄCH | 50 min

Mittels dieser Analyse erhaltet ihr eine genaue Auskunft über eure derzeitige Körperzusammensetzung. Euer Anteil an Körperwasser, Muskulatur sowie Körperfett wird bestimmt und im Anschluss euer Stoffwechsel mittels einer individuellen Ernährungs- und Trainingsempfehlung von unseren Sportwissenschaftlern optimiert. Bewegung, Erholung und Ernährung sind die drei wichtigsten Säulen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

### PERSONAL TRAINING | 90 min

Unsere Coaches ermitteln euren derzeitigen körperlichen Zustand und erarbeiten basierend darauf euren persönlichen Trainingsplan. Gemeinsam werden individuelle Übungen zusammengestellt, die ihr einfach zu Hause durchführen könnt. Im Fokus stehen gesunde Gelenke, ein stabiler und starker Rumpf, eine bewegliche Wirbelsäule sowie kräftige Beine und Arme. Freut euch darauf, in unserem modern ausgestatteten Move Bereich neue Übungen zu erlernen und diese mit in euren Alltag zu integrieren.



## MUSKELREGENERATION 2.0 IM DAS HOHE SALVE SPORTRESORT\*

### MASSAGEPISTOLEN VON HYPERVOLT® ODER THERAGUN® | 20 min

Durch schnelles, rhythmisches Klopfen an der Muskulatur wird diese gelockert und durchblutet. Verspannungen werden temporär gelöst und der Stoffwechsel wird innerhalb der Muskelfasern angeregt.

### KOMPRESSIONSHOSEN VON REEBOTS® | 30 min

Durch automatisches Befüllen von Luftkammern wird eine Kompression der unteren Extremitäten erzeugt. Der Lymphfluss wird angeregt und die Durchblutung gesteigert. Die muskuläre Regeneration wird beschleunigt und Belastungen werden besser verstoffwechselt.

### COMPEX® ELEKTRISCHE MUSKELSTIMULATION | 25 min

### COMPEX® ELEKTRISCHE MUSKELSTIMULATION MIT TEILKÖRPERMASSAGE | 50 min

Nach dem Anbringen von Elektroden wird die Muskulatur mit Stromimpulsen stimuliert. Es kann zwischen einer Vielzahl an Programmen gewählt und die Intensität manuell angepasst werden. Die Muskelfasern können partiell angesteuert und dadurch angespannt sowie gelockert werden.

### TAPING MIT KINESIOTAPE | 25 min

Mit dehnbaren Materialien werden schmerzende Gelenke und die Muskulatur behandelt. Da das Tape an der Haut fixiert ist, wird bei Bewegungen die Haut gegen das darunterliegende Gewebe verschoben. Durch diese Aktivierung wird die Muskelspannung reguliert und eine Signalübertragung an das zentrale Nervensystem ausgelöst.



HIER GEHT'S ZU DEN PREISEN:



\*Angebot im Das Hohe Salve Sportresort nur für Erwachsene



#### RELAX BEREICH

- ✦ Indoor-Pool mit separatem Kinderbecken
- ✦ Finnische Sauna
- ✦ Biosauna
- ✦ Dampfbad
- ✦ Infrarotkabine
- ✦ Massagen und Körperanwendungen
- ✦ Körperpeelings und Packungen
- ✦ Kosmetikanwendungen
- ✦ Move & Relax Angebote und Packages
- ✦ Ruhezonen
- ✦ Relax Bar mit Tees, Infused Wasser und frischem Obst

# Massagen und Körperanwendungen

FÜR EURE INDIVIDUELLE ENTSPANNUNG

## MASSAGEN

**KLASSISCHE MASSAGE** | 25 min | 50 min | 75 min

**TEILKÖRPERMASSAGE MIT SCHRÖPFEN** | 50 min

**TEILKÖRPERMASSAGE MIT HEILMOOR** | 50 min

Die klassische Massage dient der Entspannung, Lockerung und Dehnung des Muskelgewebes sowie zur zusätzlichen Kräftigung der Muskulatur. Sie wirkt wie eine passive Bewegungstherapie. Gleichzeitig wird die Durchblutung des Gewebes und der Haut stimuliert, was sich positiv auf euren Kreislauf und euer Wohlbefinden auswirkt.

**SPORTMASSAGE** | 25 min | 50 min | 75 min

Eure Muskulatur und euer Bindegewebe werden mit einer intensiven, druckvollen Massagetechnik gelockert. Die Durchblutung des Körpers wird angeregt und eure muskuläre Regeneration wird optimiert. Diese Anwendung empfehlen wir revitalisierend nach einer Bewegungseinheit, um anschließend wieder fit und vital zu sein.

**GESICHTS-, KOPF- UND NACKENMASSAGE** | 25 min

Eine schöne Gesichts-, Nacken- und Kopfmassage kann wahre Wunder wirken. Schon nach kurzer Zeit gleitet ihr in eine absolute Entspannungsphase, Blockaden werden gelöst und Kopfschmerzen gelindert. Einfach abschalten und genießen.

**HOT STONE MASSAGE** | 25 min | 45 min | 75 min

Eine Kombination aus wohltuender Massage mit erwärmten Lavasteinen und hochwertigem Öl für eine tiefgehende Wirkung: Durch die Wärme der Basaltsteine wird die Tiefenmuskulatur gelockert und Verspannungen sowie Blockaden gelöst, damit Körper und Geist wieder in Einklang kommen.

**SIGNATURE TREATMENT – FULL BODY TREATMENT** | 65 min

Ein individuelles Entspannungs- und Massagekonzept, um euer körperliches Wohlbefinden zu steigern sowie eure Leistungsfähigkeit zu optimieren. Eure Bedürfnisse und Anliegen werden mit eurem individuellen Therapeuten abgestimmt sowie eine maßgeschneiderte Massage durchgeführt.

**DETOX MASSAGE** | 25 min | 50 min

Durch sanftes Ausstreichen der Haut und fließende Bewegungen werden die Lymphgefäße aktiviert und der Stoffwechsel angeregt. Eine Überbeanspruchung der Muskulatur wird mit dieser Anwendung verringert sowie eure individuelle Regenerationsfähigkeit verbessert. Die Massage wirkt regenerierend, entschlackend und stärkt das Immunsystem.

**HONIGRÜCKENMASSAGE** | 25 min

Die spezielle Zupfmassage wird mit reinem Naturhonig durchgeführt. Der Stoffwechsel wird angeregt, Schlackenstoffe lösen sich aus dem Gewebe und die Muskulatur wird gelockert. Der Honig wirkt feuchtigkeitsspendend, entzündungshemmend und regt die Durchblutung an.

HIER GEHT'S ZU DEN PREISEN:



## MASSAGEN

---

### FUSSMASSAGE | 25 min | 50 min

Durch druckvolles Aktivieren der Reflexbahnen mittels einer speziellen Massagetechnik werden alle Organe und Muskeln eures Körpers aktiviert. Die einzelnen Reflexzonen eurer Fußsohlen sind bestimmten Organen und Geweben zugeordnet. Euer Wohlbefinden wird durch diese Druckpunktmassage gesteigert und sie aktiviert zugleich eure Selbstheilungskräfte.

---

### FRESH LEGS - BEINMASSAGE | 25 min

Die perfekte Massage für eure Beine nach einem grandiosen Skitag, einer atemberaubenden Biketour oder einer anspruchsvollen Bergtour. Unsere Massagetherapeuten lockern die strapazierte Muskulatur sowie die Faszien und verwöhnen eure Beine mit wohltuenden Ölen.

---

### AROMA-RELAX-MASSAGE | 25 min | 50 min | 75 min

Eine Wellnessmassage, die zur Entspannung von Körper und Geist dient: Sanfte, langsame und gleichmäßige Berührungen bringen den Körper in einen entspannten Zustand. Ziel der Massage ist es, euren Körper und Geist in Einklang zu bringen sowie ihn mit neuer Energie zu beleben.



## KÖRPERANWENDUNGEN IM DAS HOHE SALVE SPORTRESORT\*

---

### HYDROXEUR® PRO ANWENDUNG | 20 min

Einzigartige, regenerierende Hydrotherapiewanne mit der Unterwassermassage, um euer Wohlbefinden zu stärken und dem herausfordernden Alltag zu entswinden. Mit diesem Bad werden Verspannungen gelockert, die Durchblutung angeregt und das Bindegewebe stimuliert. Die pulsierende Vibrationsmassage aktiviert euer Lymphsystem und beeinflusst euren Stoffwechsel positiv.

---

### AQUATHERMOJET® ANWENDUNG | 30 min

#### AQUATHERMOJET® ANWENDUNG INKL. HEILMOOR | 30 min

Der AquaThermoJet® unterstützt die Regeneration von Überbelastungen und fördert die Entspannung mit 24 ergonomisch angeordneten, rotierenden Wasserstrahldüsen. Durch Massagebewegungen mit dem warmen Wasserstrahl und einer Temperatur von ca. 35 Grad wird die Durchblutung des Gewebes verbessert und der Stoffwechsel aktiviert.



HIER GEHT'S ZU  
DEN PREISEN:



\*Angebot im Das Hohe Salve Sportresort nur für Erwachsene





**HEILMOOR** (Buchbar zusätzlich zu jeder Anwendung)

Moor dient bereits seit Jahrhunderten als natürliche Anwendung, da es bei Schmerzen, rheumatischen Beschwerden sowie Verspannungen einfach und ohne Nebenwirkungen Linderung verschaffen kann. Unser Moor ist besonders reich an wertvollen Huminsäuren und wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, entgiftend, durchblutungsfördernd sowie regenerierend.

# Körperpeelings und Packungen

FÜR EINE REVITALISIERTE HAUT

## KÖRPERPEELINGS UND PACKUNGEN

---

Gönnt euch und eurer Haut etwas Gutes und genießt Peelings sowie Packungen für eine streichelzarte Haut. Dabei erholen sich Geist und Körper bei wohlriechenden, reinigenden Salzen. Eine Ruhepause Deluxe!

---

**KÖRPERPEELING** | 25 min

Das pflegende und natürliche Peeling löst sanft abgestorbene Hautzellen. Die Zellerneuerung und die Durchblutung eurer Haut werden aktiviert und sorgen für ein samtiges Körpergefühl.

---

**CLEOPATRAPACKUNG** | 25 min

Die Packung wirkt der Umweltbelastung der Haut entgegen. Sie hilft den natürlichen Schutzmantel der Haut wiederherzustellen und trockener Haut entgegenzuwirken.

---

**SPORTPACKUNG** | 25 min

Neue Vitalität für Gelenke und Muskeln: Die Wirkstoffe der Packung lösen Verspannungen und regen die Durchblutung an.

---

**KÖRPERPEELING UND KÖRPERPACKUNG** | 50 min

Die perfekte Kombination für pflegebedürftige Haut: Das natürliche Peeling löst sanft abgestorbene, trockene Hautzellen. Eure Haut bereitet sich somit bestens für eine intensive Wirkstoffaufnahme der Körperpackung eurer Wahl vor.

---

**MOORPACKUNG** | 25 min

Unsere Natur-Moorpackung hat eine durchblutungsfördernde und stoffwechsellagernde Wirkung, was wiederum zu einer Steigerung der Zellaktivität sowie zu einer Stärkung des Immunsystems führt. Durch die entzündungshemmende Wirkung ist dies die perfekte Anwendung bei Muskelverspannungen und -verhärtungen nach einer aktiven Bewegung.

HIER GEHT'S ZU  
DEN PREISEN:



# Kosmetikanwendungen

FÜR EUER WOHLBEFINDEN

## GESICHTSANWENDUNGEN

**REVIDERM** Seit 1986 widmet sich **REVIDERM** der Gesund- und Jungerhaltung der Haut. Das Beste aus innovativem Kosmetikwissen und medizinischen Erkenntnissen, vereint zu Pflegeprodukten mit höchster Wirksamkeit. Hautidentische Wirkstoffe, die den Prozessen und Bausteinen der Haut nachempfunden sind, führen zu höchster Verträglichkeit und bestmöglich sichtbaren Ergebnissen. Unsere Gesichtsanwendungen werden mit intelligenten Wirkstoffkombinationen individuell und mit Blick auf den Bedarf eurer Hautbedürfnisse eingesetzt.

### **REVIDERM BASE** | 25 min

Unsere kleine aber feine Anwendung garantiert optimale Pflege und Entspannung in kurzer Zeit.

### **REVIDERM ANTI-AGING** | 50 min | 80 min

Gezielte Anwendung abgestimmt auf eure Hautbedürfnisse gegen die sichtbaren Zeichen der Hautalterung. Die Hydrolage dient zur intensiven Wirkstoffeinschleusung in die Haut. Feuchtigkeitsdepots werden aufgefüllt und es kommt zu einem „restrukturierenden Biolifting“.

### **REVIDERM COLLAGEN AUGENANWENDUNG** | 25 min

Speziell für die empfindliche, trockene und anspruchsvolle Augenpartie: Das hochkonzentrierte Wirkstoffkonzentrat in Kombination mit den Collagenpads sorgt für einen strahlenden Blick mit Soforteffekt.

### **REVIDERM FRUCHTSÄUREANWENDUNG** | 50 min | 80 min

Zellaktivierende Tiefenreinigung zur sanften Entfernung von Hautschüppchen mittels Fruchtsäure: Der Erneuerungsprozess der Haut wird aktiviert, die Wirkstoffaufnahme verbessert und die Haut bekommt einen natürlichen Frischekick – eine ideale Anwendung bei Fältchen, Vernarbungen, Pigmentstörungen sowie unreiner Haut.

### **REVIDERM FACE INTENSE** | 50 min | 80 min

Innovative Wirkstoffkomplexe nutzt REVIDERM, um die natürlichen Regenerationsmechanismen anzuregen. Die hauteigene Kollagenproduktion wird stimuliert, um die Zellen aufnahmefähiger zu machen und Fältchen zu reduzieren.

### **GESICHTSANWENDUNG „DER BEWEGTE MANN“** | 50 min

Eine herrlich wohltuende Gesichtsanwendung abgestimmt auf den sportlichen Mann: Ein gepflegtes Hautbild ist auch für den modernen Mann ein Muss. Diese Anwendung verspricht eine wohltuende Pflege und Entspannung.

**DIE RICHTIGE NACHVERSORGUNG UND HEIMPFLERGE NACH THERMOKOSMETISCHEN ANWENDUNGEN SIND AUSSCHLAGGEBEND FÜR DEN ERFOLG.**



HIER GEHT'S ZU DEN PREISEN:



## KOSMETIKANWENDUNGEN, MANI- UND PEDIKÜRE

---

### GESICHTSMASSAGE | 25 min

Inklusive hochkonzentrierter Wirkstoffampulle

### DIAMANTABRASION (buchbar während einer Gesichtsanwendung) | 10 min

Die Diamantabrasion ist eine der modernsten und effektivsten Peelinganwendungen in der Kosmetik. Dabei werden die oberen abgestorbenen Hautzellen mit diamantbeschichteten Aufsätzen sanft und kontrolliert abgeschliffen sowie abgesaugt. Dadurch wird der Regenerationsmechanismus der Haut sehr effektiv angeregt, wodurch Überverhornungen, Pigmentstörungen, Narben und Akne nachhaltig behandelt werden.



## KOSMETIKANWENDUNGEN, MANI- UND PEDIKÜRE

---

### ULTRASCHALL – EINSCHLEUSEN VON WIRKSTOFFEN (buchbar während einer Gesichtsanwendung)

#### AUGEN (buchbar während einer Gesichtsanwendung)

Wimpern färben  
Augenbrauen färben  
Augenbrauenkorrektur  
Wimpern und Augenbrauen färben

#### SANFTE HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS

Beine bis Knie  
Beine komplett  
Achseln  
Bikinizone  
Gesicht ganz  
Oberlippe / Kinn

#### HAND- UND FUSSPFLEGE

Maniküre  
Pediküre  
Kleiner Nagelservice  
Lackieren

#### SPA TREATMENT FÜR HÄNDE UND FÜSSE

Dank Spa Maniküre und Pediküre bleiben Hände und Füße nun dauerhaft jünger! Ein vierstufiges, professionelles Pflegesystem mit kosmetischen Eigenschaften, welches exfoliert, revitalisiert, erneuert und die Haut schützt.

#### SPA MANIKÜRE | SPA PEDIKÜRE

Peeling, Bad, Packung, formen und feilen der Nägel, entfernen überschüssiger Nagelhaut/Hornhaut, einmassieren der Pflegecreme. Auf Wunsch: lackieren der Nägel

HIER GEHT'S ZU  
DEN PREISEN:



# Wohlfühlangebote

FÜR BABYS, KINDER UND TEENAGER

## MASSAGEN UND KOSMETIKANWENDUNGEN

---

### BABYMASSAGE | 15 min

Zarte Berührungen sind das unmittelbare Zeichen von Liebe und Zuwendung, die ein Neugeborenes spüren und verstehen kann. Wir bieten einfühlsame Babymassagen und zeigen euch dazu spezielle Techniken, mit denen auch Verdauungsbeschwerden gelindert werden können.

---

### KINDERMASSAGE | 15 min

Die Massage regt die Stimulation der Haut an und wird individuell sowie altersgerecht auf jedes Kind abgestimmt.

---

### GESICHTSANWENDUNG | 25 min

Eine sanfte Gesichtsanwendung verwöhnt zarte Kinderhaut.

---

### KLÄRENDE GESICHTSANWENDUNG | 50 min

Auf die Hautbedürfnisse abgestimmte Produkte für die jugendliche Problemhaut. Die Talgproduktion wird reguliert und die Haut spürbar gepflegt.

---

### MANI- ODER PEDIKÜRE



HIER GEHT'S ZU  
DEN PREISEN:



# Angebote und Packages

FÜR HAUS- UND EXTERNE GÄSTE\*

## MOVE PACKAGES

### MOVE BIOHACK

Lernt eure eigene Biologie kennen! Der erste Schritt zu mehr Lebensqualität mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse: Die Körperzusammensetzung wird von eurem Coach bestimmt und ihr erhaltet individuelle Empfehlungen, um euren Lebensstil zu optimieren. Im anschließenden Personal Training erstellt ihr gemeinsam mit eurem Trainer einen Übungsplan, wo eure Gelenkgesundheit, die Rumpfstabilität sowie die Muskulatur optimiert werden. Euer Coach achtet darauf Bewegungsabläufe zu finden, die ihr auch zu Hause üben könnt.

- 📌 1 Bioelektrische Impedanzanalyse
- 📌 1 Personal Training

### MOVE DIAGNOSTIK HEALTH CHECK

Setzt den ersten Schritt für eure gesunde Zukunft: Eure Körperzusammensetzung wird bestimmt und die Belastbarkeit eures Organismus ermittelt. Eure individuellen, physiologischen Parameter geben euch einen detaillierten Einblick in eure Leistungsfähigkeit. Gemeinsam mit eurem Sportwissenschaftler analysiert ihr die Daten und erstellt eine bestens umsetzbare Planung. Euer Coach begleitet euch während eures Aufenthaltes und assistiert euch mit seinem Know-how bei jeglicher sportlicher Betätigung.

- 📌 1 Bioelektrische Impedanzanalyse
- 📌 1 Spiroergometrie am Fahrradergometer
- 📌 1 Beratungsgespräch mit Erstellung eines individuellen Trainingsplans

### MOVE & RELAX OPTIMIZE

Mit der Kombination aus persönlichem, funktionellem Training und sportlicher Massagetherapie optimiert ihr euren Lebensstil. Der Fokus liegt auf der Bewegung des gesamten Körpers und der dazugehörigen aktiven Regeneration. Die Intensität wird eurer Leistungsfähigkeit individuell angepasst und ihr lernt mit Hilfe funktioneller Bewegungsabläufe euren Bewegungsapparat sowie eure Muskulatur richtig zu koordinieren. Die anschließende sportliche Massage fördert eure Durchblutung sowie die Stoffwechsellaktivität und lässt euch bewusst entspannen sowie schneller regenerieren.

- 📌 1 Personal Training
- 📌 1 Sportmassage

## RELAX PACKAGES

### BEAUTY BASIC

Erlebt dieses wohltuende Package und verwöhnt euren ganzen Körper. Die Anwendung wird auf euren Hauttyp abgestimmt und dank hochwertiger Produkte abgerundet. Gereinigt, gepflegt und erfrischt könnt ihr euren Urlaub weiterhin genießen.

- 📌 Maniküre
- 📌 REVIDERM Face Intense
- 📌 Fußmassage

### BEAUTY ADVANCE

Einfach Wohlfühlen und neue Energie schöpfen: Nach einer Pediküre fühlen sich eure Füße sanft und federleicht an. Anschließend folgt eine entspannte Gesichtsanwendung, welche eurer Haut ein neues Gefühl der Vitalität und Frische gibt. Mittels einer angenehmen Massagetechnik werden die Muskeln gelockert, Verspannungen gelöst sowie die Durchblutung angeregt.

- 📌 Pediküre
- 📌 REVIDERM Base
- 📌 Ganzkörpermassage
- 📌 Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage

### RELAX RECOVERY

Mit diesem Package bekommt ihr einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Erholung, um euren Alltag hinter euch zu lassen. Startet euren Aufenthalt bei uns mit einem Entspannungsbad der Extraklasse und genießt im Anschluss eine wohltuende Ganzkörpermassage. Nach einer abgestimmten Gesichtsanwendung fühlt ihr euch regeneriert und gestärkt für neue Herausforderungen.

- 📌 1 Ganzkörpermassage
- 📌 1 Hydroxeur® Pro Anwendung
- 📌 REVIDERM Face Intense

### BEAUTY MEN POWER

Kombiniert eine wohltuende Gesichtsanwendung mit einer Hand- und Fußpflege. Für mehr Entspannung, Vitalität und Performance im Alltag sorgt eine entspannende Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage.

- 📌 Pediküre
- 📌 Maniküre
- 📌 REVIDERM Base
- 📌 Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage





#### TERMINVEREINBARUNG

##### AN DER REZEPTION:

T +43 5335 3920

E info@hotel-hopfgarten.at

Für unsere Move & Relax Angebote bitten wir euch unbedingt um eine vorherige Reservierung. Bitte kommt 5 Minuten vor eurem Termin in den Move & Relax Bereich. Solltet ihr eure gebuchten Termine nicht wahrnehmen können, bitten wir euch, uns spätestens 24 Stunden vorher Bescheid zu geben. Bei späteren Stornierungen müssen wir 100 % des Anwendungspreises in Rechnung stellen. Danke für euer Verständnis!



# MOVE & RELAX

#### WIE UNTERSCHIEDET SICH DER MOVE & RELAX BEREICH VON ANDEREN FITNESS & WELLNESS ZENTREN?

Im Move & Relax Bereich findet der Gast die Möglichkeiten, seinen Lebensstil positiv zu beeinflussen. Hauptaugenmerk liegt bei der Betreuung des Gastes unter der Assistenz des Move & Relax Teams.

#### WAS WOLLEN WIR MIT MOVE & RELAX ERREICHEN?

Wir wollen erreichen, dass der Gast ein positives Erlebnis während seines Aufenthaltes erfährt und die Möglichkeit wahrnimmt, seine Gesundheit und seinen Lebensstil nachhaltig zu optimieren.

#### WAS SIND DIE 3 SÄULEN VON MOVE & RELAX?

Bewegung, Regeneration und Ernährung

#### WAS IST REGENERATION UND WARUM IST SIE SO WICHTIG?

Aktive Bewegung, therapeutische und wohltuende Anwendungen, frische Luft und Natur, gesundes Essen und ausreichende Ruhephasen bzw. guter Schlaf sind Bausteine der Regeneration. Ohne ausreichende Regeneration ist eine Leistung im Beruf, im Alltag und im Sport nicht möglich.



**DAS HOPFGARTEN FAMILIOTEL TIROL**

Brixentaler Straße 39  
6361 Hopfgarten im Brixental, Austria  
T +43 5335 3920  
E [info@hotel-hopfgarten.at](mailto:info@hotel-hopfgarten.at)  
[www.dashopfgarten.at](http://www.dashopfgarten.at)