



IM WOHNSTIFT MOZART

FIT DURCH HERBST/WINTER 2016/17

1

GESUNDHEITS- UND PRÄVENTIONSKURSE

Wirbelsäulengymnastik	○	Kneipp-Gesundheit	● ○	Muskelentspannung nach Jacobsen	○
Osteoporose-Kurs	○	Wassergymnastik	● ● ○	Zumba Gold	○
Cardio-Fitness	○	Nordic Walking	○	Pilates	●
Starkes Herz – starker Rücken	● ○	Aerobic 50+	● ○	Rückenschule	●
Sitzgymnastik	● ○	Koordinationstraining	● ○	Balori-Vital-Zirkel-Rücken	●
Trommelkurs	● ○	Tänze um die ganze Welt	● ○		
Turnen-Seniorengymnastik	○	Ganzkörper-Mobilisation	● ○		
Yoga im Sitzen	○	Körper, Geist und Seele	● ○		

● Präventionskurse können von Ihrer Krankenkasse mit bis zu 80% der Kursgebühren bezuschusst werden.

Art	Leistung	Dauer	Preis
○	Gesundheitskurs	10er Block	45 - 50 Min. 120,00 €
○	Muskelentspannung nach Jacobsen	10er Block	30 Min. 100,00 €
●	Präventionskurs	10er Block	45 - 50 Min. 120,00 €
●	Balori-Vital-Zirkel-Rücken	8er Block	55 Min. 100,00 €
●	Kursangebote für Bewohner des Wohnstifts Mozart		45 - 60 Min. kostenfrei
●	Kurse für Mitglieder des Vital-Clubs-„Gold“ oder „Kurse“		30 - 45 Min. kostenfrei

2

FITNESS-/GERÄTESPORT für Vital-Club-Mitglieder

(Für Bewohner gilt die Bewohner-Preisliste!)

Chip-gesteuertes SCHNELL Synchro-Circle-Training: automatische Einrichtung der Geräte nach Körpergröße, -gewicht, Bewegungsabläufen sowie Leistungsvermögen des Trainierenden. PRECOR-Laufband, Cross-Trainer, Trainingsfahrrad.

Mitgliedschaft Vital-Club „Fitness“ (inkl. Schwimmbad)	Beitrag monatlich	33,00 €
Vitalstudio Trainingsbetreuung	10 Minuten	10,00 €
Fitnesstraining mit Personal Trainer (KGG**)	10er Block, jew. 50 Minuten	120,00 €
KGG, Krankengymnastik am Gerät, ist eine individuelle medizinische Therapie zum Muskelaufbau und als Herz-Kreislauf-/Ausdauertraining. Parallel zum 50-minütigen Training an 10 Geräten erhalten Sie in einer Kleingruppe eine Einzelbehandlung nach einem individuell erstellten Trainingsplan und unter ständiger Anleitung unserer Therapeuten. Die KGG wird sowohl vom Arzt als Kassenleistung bzw. privat verordnet als auch von Selbstzahlern in Anspruch genommen.		
Gesundheitsberatung (f. Bew. 1 x jährl. gratis)	30 Min.	30,00 €
Starterpaket mit individueller Diagnostik, Trainingsplanerstellung, Einweisung an den Geräten. Inklusive Transponder und dessen Programmierung sowie „Update“ nach ca. 6 Monaten (Überprüfung Geräteeinstellung/Überarbeitung Trainingsplan)		69,00 €
Transponder	einzel	20,00 €

3

PHYSIOTHERAPEUTISCHE LEISTUNGEN

Physiotherapeutische Behandlungen nach ärztlicher Verordnung oder eigener Initiative – auf Rezept oder für Selbstzahler: Manuelle Therapie, Krankengymnastik (allgemein, im Bewegungsbad, am Gerät), Kiefergelenktherapie, Klassische Massage, Fußreflexzonenmassage, Bobath-Therapie, Lymphdrainage, Fango, Wärmebehandlung/-strahler

KLASSISCHE THERAPIEN

Leistung	Dauer	Preis
Ganzkörper-Massage	20/50 Min.	24,00 € / 58,00 €
Fußreflexzonen-Massage	25 Min.	32,00 €
Fußreflexzonen-Massage inkl. Fußbad, Peeling u. Pflege	50 Min.	58,00 €
Lymphdrainage	25/50 Min.	32,00 € / 58,00 €
Sanfte Schröpf-Massage	25 Minuten	32,00 €
Kinesio-Taping	klein/groß	5,00 € / 10,00 €

Weitere Leistungen auf Anfrage.

Behandlungszeiten können auch individuell angepasst werden. Wir bitten diesbezüglich um persönliche Rücksprache.

Es gelten unsere Benutzungsregeln und -bedingungen sowie unsere Allgemeine Hausordnung, die Bade- sowie die Saunaordnung.

VITALISARIUM SPA		Eintrittspreis
Schwimmen	1 Stunde	5,00 €
Schwimmen	10er Block pro Einheit 1 Stunde	40,00 €
Mitgliedschaft* Vital-Club „Spa“ (inkl. Schwimmbad)	Monatsbeitrag	39,00 €
Mitgliedschaft* Vital-Club „Premium“ (inkl. Fitness & Spa)	Monatsbeitrag	59,00 €
Handtuch-Paket (für Tagesgäste)	monatlich	10,00 €

* = Vital-Club-Mitglieder erhalten 15% Rabatt auf die Gebühren für die vorderseitig unter „1“ angebotenen Gesundheitskurse

DAY SPA / WELLNESS		
Leistung	Dauer	Preis
Gesichtsbehandlung „Strahlend Schön“	50/80 Min.	65,00 €/ 95,00 €
Gesichtsbehandlung „Jungbrunnen“	80 Minuten	99,00 €
Herren-Gesichtsbehandlung „Vitale Ausstrahlung“	50 Minuten	65,00 €
Spa-Maniküre	50 Minuten	58,00 €
Express-Maniküre	25 Minuten	32,00 €
Spa-Pediküre	50 Minuten	58,00 €
Express-Pediküre	20 Minuten	24,00 €
Körperpeeling	25 Minuten	32,00 €
Wimpern färben	* 10 Minuten	10,00 €
Wimpern und Augenbrauen färben	20 Minuten	20,00 €
Augenbrauen formen	* 10 Minuten	10,00 €
Nägel lackieren	* 10 Minuten	10,00 €
Depilation Beine bis Knie	25 Minuten	25,00 €
Depilation Beine komplett	40 Minuten	47,00 €
Depilation Rücken	30 Minuten	36,00 €
Depilation Bikini	15 Minuten	17,00 €
Depilation Achsel	10 Minuten	12,00 €
Depilation Oberlippe	10 Minuten	10,00 €
Körperschall-Therapie „Beschwingte Tiefe“	45 Minuten	35,00 €
Körperschall + Teilkörpermassage	65 Minuten	58,00 €
Hot-Stone-Massage „Warme Lebendigkeit“	50 Minuten	58,00 €
Dorn-Breuss-Methode „Aufrechtes Körpergefühl“	50 Minuten	58,00 €
Kräuterstempel-Massage „Wirksame Natur“	50 Minuten	58,00 €
Honig-Massage „Harmonisierter Stoffwechsel“	50 Minuten	58,00 €

* = nur in Kombination mit weiterer Behandlung

ARRANGEMENTS	DAY SPA und Hallenbad im VITALISARIUM	
SEELENURLAUB	3-Std.-Ticket	3 Stunden 14,00 €
	Abendkarte	17:00 bis 21:00 Uhr 17,00 €
	Halbtageskarte	13:00 bis 21:00 Uhr 24,00 €
FREUNDINNEN DAY SPA	Begrüßungs-Sekt, Klassische Massage (20 Min.), Vitamincocktail, Leihbadetasche • Halbtageskarte 49,00 €	
KRAFT TANKEN	Körperschall-Therapie mit Teilkörpermassage (50 Min.), Vitamincocktail, Leihbadetasche, 3-Std.-Ticket 64,00 €	
AFTER WORK SPA	Massage nach Wahl (50 Min.), Vitamincocktail Leihbadetasche • Abendkarte ab 17:00 Uhr 69,00 €	
VERABREDUNG MIT MIR SELBST	Kosmetikanwendung nach Wahl (50 Min.), Massage nach Wahl (50 Min.), Vitamincocktail, Leihbadetasche • Halbtageskarte 119,90 €	

BOUTIQUE		
	Kaufpreis	
Bade-Frotteeslipper		2,50 €
Handtuch	Leihgebühr	für einen Aufenthalt im VITALISARIUM 2,00 €
Bademantel	Leihgebühr	für einen Aufenthalt im VITALISARIUM 4,50 €
Badetasche mit Saunatuch, Badetuch, Bademantel	Leihgebühr	für einen Aufenthalt im VITALISARIUM 6,50 €
Saunakilt	Leihgebühr	für einen Aufenthalt im VITALISARIUM 4,50 €