

In einem besonders exklusiven Ambiente ...



... Gesundheitssport und Prävention
Fitness
Physiotherapie
Wellness/SPA/Beauty

IHR VITALISARIUM

LEBENSQUALITÄT FÖRDERN UND AKTIV GENIESSEN

Finden und bewahren Sie sich Ihr persönliches Gleichgewicht von Aktivität und Entspannung! Eine wohltuende Voraussetzung dafür, selbst bis ins hohe Alter gesund und vital zu bleiben.

Sie wollen sich durch regelmäßiges Einzel- oder Gruppentraining körperlich fit halten, eine medizinisch wirksame, physiotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen oder sich einfach eine Auszeit vom Alltag nehmen?

Im VITALISARIUM im Wohnstift Mozart sind Sie herzlich willkommen! Hier finden Sie vor, was Sie erwarten, hier werden Sie sich vom ersten Augenblick an wohlfühlen.

Das VITALISARIUM steht für umfassende, vorbildliche Gesundheitsvorsorge, Rehabilitation und Day Spa mit hohem Niveau. Unter fachgerechter Anleitung qualifizierter und zuvorkommender Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lassen sich hier Gesundheit und Fitness in einem unverwechselbaren, anspruchsvollen Ambiente pflegen. Dank überschaubarer Dimension und einer modernen, gediegenen Architektur erwartet den Gast eine geradezu private Atmosphäre. Hier kann er sich vom ersten Moment an geborgen fühlen, kann er sich überall unbefangen aufhalten und bewegen.

Das VITALISARIUM bietet mannigfaltige, nicht alltägliche Qualitäten. Beispielsweise die sorgfältig aufeinander abgestimmte, sportmedizinisch auf aktuellem Erkenntnisstand befindliche Palette aktiver und passiver Trainings- und Behandlungsangebote. Oder den Synchro-Trainings-Circle, ausgestattet mit Geräten, welche die individuelle Ergometrie und das Leistungsvermögen des Trainierenden berücksichtigen und die auf natürliche, schonende Bewegungsabläufe ausgerichtet sind und somit die Ausdauer fördern.

Die Day-Spa-Oase: ein Schwimmbad mit Raffinessen, mehrere Saunen, alternative Therapien. Kosmetik und Wellness runden das Angebot an Gesundheits- und Schönheitspflege ab.

Das VITALISARIUM beeindruckt mit Qualität im Detail. Es verfolgt ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Im Vordergrund stehen deshalb Ihre Lebensfreude und Ihr Wohlergehen, nicht Höchstleistungen oder Rekorde.

Das Foyer des SPA-Bereichs





Das VITALISARIUM im Wohnstift Mozart: vier Säulen für Gesundheit und Wohlbefinden unter einem Dach.

Gesundheitssport und Präventionskurse

Für Ihre Mobilität und Beweglichkeit (unter anderem Kursangebote, zuschussberechtigt nach § 20 SGB V)

SEITE 4 – 7

Fitness

Gerätetraining, Synchro-Circle-Training, Kurse mit Personaltrainer, Fitness und Gesundheitscheck

SEITE 8/9

Physiotherapie

Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage, Medizinische Massagen etc. nach ärztlicher Indikation, alle Kassen und Privat

SEITE 10/11

Day Spa

Schwimmbad, Bio-Aroma- und Finnische Sauna, Sole-Dampf-Bad, Kneippbecken, Massagen, Ruhebereiche mit Relax-Liegen und Infrarot-Therapie, Vitallicht-Therapie und Wasserbetten,

SEITE 12 - 16 Gesundheitsboutique, Kosmetik, Beauty, Wellness



Unser VITAL-CLUB SEITE 17 **SEITE 18/19** Specials und Arrangements SEITE 20 Schenken Sie Lebensqualität SEITE 21 Wissenswertes rund ums VITALISARIUM **SEITE 22/23** Auf einem Blick – der Raumplan SEITE 24 Lage, Anfahrt, Kontakt







Gesundheitssport und Prävention

GESUNDHEITSKURSE ZUM MITMACHEN

Bringen Sie sich in Schwung! Versorgen Sie Ihre Lebensgeister mit "frischer Energie"!

Für den Erhalt, die Pflege oder die Verbesserung Ihrer Gesundheit, Ihrer Fitness und Ihres Wohlbefindens sowie für Ihre Rehabilitation nach einem Unfall oder einer Krankheit wurde im VITALISARIUM ein umfassendes, sorgfältig aufeinander abgestimmtes Programm an Kursen, Einzel-Trainings- und Behandlungsangeboten entwickelt. Es berücksichtigt praktisch alle Belange körperlicher Aktivität und bietet vielfältige Möglichkeiten für Entspannung und Erholung.

Das Angebot im VITALISARIUM beruht auf zeitgemäßen sportmedizinischen und sportpädagogischen Erkenntnissen. In unseren Kursen und Trainings spielen deshalb auch unterhaltsame und soziale Aspekte und Komponenten eine Rolle. Sie bereichern den Alltag unserer Gäste durch Abwechslung, fördern Motivation und Freude an Bewegung und lösen somit sehr nachhaltig wirkende, positive Effekte aus.

Als Präventionskurse gekennzeichnete Angebote werden – vorherige Beantragung und regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt – von Ihrer Krankenkasse mit bis zu 80% der Kursgebühren bezuschusst. Nähere Informationen dazu erhalten Sie im VITALISARIUM.

INDIVIDUELLE GESUNDHEITSBERATUNG

Die Gesundheitsexperten des VITALISARIUMS laden Sie dazu ein, gemeinsam mit Ihnen Ihr persönliches Vitalprogramm zu entwickeln. Im Rahmen des Beratungsgesprächs nehmen unsere Therapeuten zunächst Ihre Körper- und Gesundheitsdaten auf und ermitteln Ihr aktuelles Leistungsvermögen. Daraus lässt sich Ihr persönlicher Trainingsbedarf ableiten. Mit Ihnen zusammen entwickeln sie anschließend Ihr maßgeschneidertes Trainingsprogramm, das Sie auf keinen Fall überfordert, sondern Ihr höchstes Gut, Ihre Gesundheit und Vitalität, schützt und optimal fördert.

ÄRZTLICH VERORDNETE ODER PRIVATE THERAPIEN

Aus dem Vollen schöpfen. Aus einem breiten Gesamtangebot, das speziell für Menschen entwickelt wurde, deren Ziel es ist, ihre Vitalität und Mobilität zu erhalten oder wiederzuerlangen. Bestens ausgebildete Therapeuten bringen nicht nur ein hohes Maß an Kompetenz und Menschlichkeit in die Behandlung, sondern nehmen sich auch die entsprechende Zeit, Sie unterstützend zu betreuen.

Für Mitglieder des VITAL-CLUBS "GOLD" oder "KURSE" sind diese Kursangebote inklusive. Informationen zu Teilnahmemöglichkeiten von Nicht-Clubmitgliedern auf Nachfrage.

Immer eine herrliche Atmosphäre – durch die Fensterfront zur Terrasse fällt das Tageslicht durch die Ruheräume und über die Relax-Liegen hinweg bis zum Schwimmbad hindurch.





Gesundheitskurse



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kräftigungs- und Mobilisationsprogramm für die Rumpfmuskulatur zur nachhaltigen Verbesserung der Körperhaltung und des allgemeinen Körpergefühls.





OSTEOPOROSE-KURS

Spezielle Haltungs- und Kraftübungen stärken Muskulatur und verbessern Haltung und Beweglichkeit. Die regelmäßige Teilnahme festigt die Knochen und senkt nachweislich die Sturzrisiken.



CARDIO-FITNESS

Cardio-Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen – eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz – werden von einem Aerobic-Trainer vorgeführt.



STARKES HERZ - STARKER RÜCKEN

Gezielte Gymnastik zu Musik stabilisiert das Herz-/ Kreislauf-System und kräftigt Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der Kurs beinhaltet außerdem Reaktions-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.



SITZGYMNASTIK

Sitzgymnastik ist bestens als Fitness für Senioren geeignet. Das Übungsprogramm ist abwechslungsreich und vielfältig und kann zudem durch Übungen, die von den Teilnehmern vorgeschlagen werden, bereichert werden, zum Beispiel Übungen mit einem Partner oder mit Sportkleingeräten.





TROMMELKURS

Trommeln hält Körper, Geist und Seele in Schwung! Kognitive Fähigkeiten werden auf spielerische Weise verbessert: Wahrnehmung, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ebenso Kraft, Bewegungsfähigkeit und Ausdauer. Sie tun etwas für sich und erleben zugleich Gemeinschaft. Dieser Kurs ist auch ohne musikalische Vorerfahrung eine faszinierende Bereicherung für das Leben.



TURNEN – SENIORENGYMNASTIK

Die Gymnastikübungen im Stand und auf der Matte verbessern Koordinationsfähigkeit und körperliche und geistige Fitness.



Gesundheitskurse



YOGA IM SITZEN

Eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige wie körperliche Übungen gehören. In diesem Yoga-Kurs trainieren Sie, Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht sowie Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen. Ziel ist der Zugewinn an innerer Gelassenheit.





KNEIPPEN

Kalte Güsse, Wassertreten – fachgerecht ausgeführt, wirken Kneippanwendungen Wunder. Zum Beispiel bei schweren Beinen oder Kreislaufproblemen. Sie haben anregende Wirkung auf den gesamten Körper und unterstützen Gefäß- und Immunsystem.





WASSERGYMNASTIK

Kraft- und Konditionsübungen im Schwimmbecken für Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Wegen des Auftriebs sind die Übungen besonders schonend für Gelenke, Sehnen und Rücken, wegen des Wasserwiderstandes sind sie effektiver. Wassergymnastik ist besonders für ältere Menschen geeignet und wird auch bei der Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen in der Physiotherapie angewandt.



NORDIC WALKING

Nordic Walking ist ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem das Gehen durch den Einsatz von Stöcken unterstützt wird. Dadurch wird zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht.



50-) AEROBIC 50+

In diesem Workout verbessern wir mit klassischen Übungen und Tanzschritten aus dem Aerobic-Bereich Ihre Fettverbrennung, Ihre Ausdauer und Ihre Koordination.



KOORDINATIONSTRAINING

Hier schulen wir alle unsere Koordinationsfähigkeiten: Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus und Orientierung sind einige davon. Dadurch möchten wir Ihre Bewegungen und Ihre Beweglichkeit im Alltag verbessern, Ihre Haltung und Ihre Bewegungsabläufe optimieren und Sie vor haltungsbedingten Schmerzen schützen.



TÄNZE UM DIE GANZE WELT

Ob afrikanische Stammestänze, arabischer Bauchtanz oder klassische Folklore – die einfachen Grundschritte zur passenden Musik aus verschiedenen Kulturen machen nicht nur Spaß, sondern mobilisieren und kräftigen den gesamten Körper.



GANZKÖRPER-MOBILISATION

Der Kurs beinhaltet einfache, für jeden geeignete Übungen. Alle großen Muskelgruppen und Gelenke werden bei diesem Training mobilisiert. Nicht anstrengend, nur wohltuend – und das in jedem Alter.



ZUMBA GOLD

Zumba Gold enthält alle Elemente aus dem klassischen Zumba und ist entwickelt worden für Menschen, die ein moderateres Tempo und moderatere Bewegungsabläufe bevorzugen. Spezielle Choreografien stärken Herz und Kreislauf, verbessern Ausdauer und Koordination und steigern die körperliche Fitness. Geeignet ist Zumba Gold nicht nur für die ältere Generation, sondern auch für Einsteiger, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben erst begonnen haben, sowie für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Zumba Gold macht einfach Spaß und hilft zudem, überschüssiges Körpergewicht abzubauen.

Für Mitglieder des VITAL-CLUBS "GOLD" oder "KURSE" sind diese Kursangebote inklusive. Informationen zu Teilnahmemöglichkeiten von Nicht-Clubmitgliedern auf Nachfrage.



Präventionskurse

Wer sich regelmäßig und in richtiger Weise bewegt, fühlt sich nicht nur besser, er beugt gleichzeitig einer Reihe von Beschwerden vor, die durch Erkrankungen des Bewegungsapparates hervorgerufen werden – etwa Rückenleiden –, sowie dem Bluthochdruck oder Stoffwechselerkrankungen. Entdecken Sie mit uns Bewegung als einen vergnüglichen Bestandteil des täglichen Lebens.

PILATES

Pilates ist eine effektive Trainingsmethode. Die Bewegungen sind fließend und Sie konzentrieren sich voll und ganz auf Ihren Körper, Ihre Atmung und die korrekte Ausführung der Übungen. Die Folge ist, dass Sie Stress abbauen, sich ausgeglichen, entspannt und "aufgerichtet" fühlen.



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

Ò

RÜCKENSCHULE

Es werden Techniken vermittelt, die dazu dienen, die eigene Kraft so einzusetzen, dass der Rücken nicht gesundheitsgefährdend belastet wird. Sie haben zum Ziel, rückengerechtes und rückenschonendes Verhalten zu trainieren, das im Alltag eingesetzt werden kann, zum Beispiel beim Heben, Bücken, Tragen und Sitzen.



WASSERGYMNASTIK

Die speziellen Kraft- und Konditionsübungen im Wasser schonen den Rücken, die Gelenke und Sehnen. Sie kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Besonders geeignet zum Zwecke der Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen.



BALORI-VITAL-ZIRKEL-RÜCKEN

Individuelles und abwechslungsreiches Kräftigungstraining für Ihren Rücken an unseren funktionellen Synchro-Circle-Trainingsgeräten der Firma SCHNELL. Das Balori-Training fördert zusätzlich Ihre Koordinations-, Gleichgewichts- und Konzentrationsfähigkeit. Einfache Beweglichkeitsübungen runden diesen Kurs ab. Von Station zu Station schrittweise zum Erfolg. Schlaue Muskeln für einen gesunden Rücken.



Fitness

ERGONOMISCH UND EFFIZIENT TRAINIEREN

Intelligente Technik lässt Ihnen mehr Energie fürs Training

Verbessern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, bauen Sie Ihre Reserven aus! Für Muskelaufbau-, Kraftund Ausdauertraining sowie für die Förderung von Beweglichkeit stehen im VITALISARIUM-Vitalstudio Trainingsgeräte führender deutscher und internationaler Top-Hersteller zur Verfügung. Ihr Cardio-Training zur Stärkung des Herz-Kreislaufs-Systems absolvieren Sie auf dem wegen seiner übersichtlichen Bedienbarkeit und seiner hohen Sicherheit bewährten Laufband des US-amerikanischen Marktführers PRE-COR - die Stationen des Synchro-Training-Circles sind mit der Spitzentechnologie des deutschen Herstellers SCHNELL ausgestattet. Sie ermöglichen Ihnen ein Gelenke und Bänder schonendes Training. Ohne Fehlbelastungen einzelner Muskelgruppen, ohne vorzeitige partielle Ermüdung des Bewegungsapparates. An jeder Circle-Station erleben Sie stattdessen den harmonischen, natürlichen Bewegungsablauf, mit dem der Hersteller seinen herausragend guten Ruf erworben hat.

Sekundenschnell – präzise – zuverlässig

Vor Ihrem ersten Training werden alle Einstellungen der Stationen des SCHNELL-Synchro-Circles von unseren Therapeuten auf Ihre individuellen biometrischen Daten (Körpergröße und -gewicht, Bewegungsabläufe von Armen und Beinen) sowie auf Ihre Leistungsparameter (Kraftaufwand, Geschwindigkeiten usw.) eingestellt.

Anschließend genügt es, wenn Sie Ihren Daten-Chip vor das Lesefeld des Trainingsgeräts halten. Es "erkennt" Sie sofort und stellt sich vollautomatisch, präzise und sekundenschnell auf Ihre persönlichen Einstellungen um. Beim Einstieg in den Circle sowie nach dem Wechsel zur nächsten Station dauert es jeweils nur wenige Augenblicke, bis Ihr Training startet beziehungsweise fortgeführt werden kann.

Sicherer Schutz Ihrer Daten

Ihre Daten werden ausschließlich auf Ihrem persönlichen Chip sowie auf dem zentralen, zuverlässig gesicherten Trainingscomputer des VITALISARIUMS gespeichert.

Training im Synchro-Circle

Für das Synchro-Circle-Training sind sechs aufeinander abgestimmte Trainingsstationen miteinander vernetzt. Mit ihnen ist das funktionelle Training aller Muskelgruppen möglich. Der Trainierende kann an jeder Station in den Zirkel "einsteigen".

Die Trainingsdauer bestimmt der Trainierende in Abstimmung mit seinem Therapeuten selbst.

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- hoher Bedienkomfort über einen CHIP
- keine zeitaufwändigen Einstellungen
- immer optimal eingestellte Trainingsgeräte
- gesundes, gelenkschonendes Trainingserlebnis
- ideal auch für Trainingseinsteiger

Unsere TOP-Marken im Vitalstudio:







Physiotherapie

IN GUTEN HÄNDEN

Unsere physiotherapeutische Praxis unterstützt Sie dabei, hier täglich Ihre Gesundheit und Vitalität zu pflegen ... für ein langes und gesundes Leben. Genießen Sie darüber hinaus alternative Zusatzleistungen, die weit über ärztlich verordnete Therapien hinausgehen und Ihnen viele schöne Stunden bereiten können.



MANUELLE THERAPIE

Die "Manuelle Therapie" ist eine Methode, mit der man vor allem Gelenke behandelt. Der Physiotherapeut arbeitet natürlich immer mit seinen Händen, aber bei der Manuellen Therapie kommt es auf die genaue Position der Hände, ihre Bewegungsrichtung sowie den Krafteinsatz an. Der Manualtherapeut verfügt über genaue Kenntnis der Gelenke und ihrer Formen sowie über eine Vielzahl an Grifftechniken, mit deren Hilfe er in der Lage ist, die Gelenkflächen so zueinander zu bewegen, dass sie im Sinne des Behandlungsziels mobilisiert werden. Die Therapieziele sind, die Folgen von Schädigungen an Gelenken, Muskeln, Bändern oder Zu beheben

oder Nerven zu lindern oder zu beheben.



Das physiotherapeutische Behandlungskonzept orientiert sich an den Beschwerden und/oder Funktions-, Bewegungs- und Aktivitätseinschränkungen des Patienten. Es nutzt sowohl medizinisch diagnostische und/oder klinische Erkenntnisse als auch die pädagogischen und manuellen Kompetenzen des Therapeuten. Der Therapeut arbeitet mit natürlichen physikalischen Reizen, zum Beispiel Wärme, Kälte, Druck, Strahlung und Elektrizität, und er fördert die Eigenaktivität (koordinierte Bewegung, bewusste Wahrnehmung) seines Patienten. Die Behandlung berücksichtigt anatomische, physiologische und mentale/kognitive Voraussetzungen des Patienten sowie dessen Motivation.

Physiotherapeutische Behandlungen setzen auf natürliche physiologische Reaktionen des Organismus. Zum Beispiel auf motorisches Lernen (autonomes Lernen von Verhaltensweisen durch den Bewegungsapparat

selbst), Muskelaufbau und Stoffwechselanregung. Ebenso wird beim Patienten das Verständnis für die Funktionsweise des Organismus, für dessen Ressourcen sowie für eigenverantwortliches, die Gesundheit förderndes Handeln geschult.

Behandlungsziele der Physiotherapie sind die Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung von Gesundheit sowie die Schmerzfreiheit oder zumindest-linderung.





KRANKENGYMNASTIK AM GERÄT

Trainieren Sie an einer Säule mit Seilzug sowohl funktionelle Bewegungsabläufe, die Muskelstruktur als auch verschiedene Muskelgruppen: Rücken, Bauch, Arme ... Fördern Sie dabei Atmung, Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel, versorgen Sie Ihren Organismus mit Sauerstoff und steigern Sie Ihre allgemeine Durchblutung. Sie bauen ebenso Ihre Muskelkraft auf und verbessern Ihre Haltung, festigen Ihre Gelenke, Bänder und das Stützgewebe (Faszien).









Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) ist der Oberbegriff für Krankheitsbilder, die durch Fehlstellung des Kiefers oder Fehlfunktion des Kiefergelenks hervorgerufen werden. Die Symptome sind meist nicht klar abgrenzbar, anhaltende Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen oder Migräne sowie Fehlhaltungen des Bewegungsapparates sind Hinweise auf CMD. Das Therapieziel ist, die empfindliche Balance zwischen Kiefergelenk, Zähnen, Muskulatur und Gesamtkörper (Haltung) wiederherzustellen. Ihr Manualtherapeut arbeitet für eine möglichst effiziente CMD-Therapie eng mit Ihrem Zahnarzt zusammen.



KLASSISCHE MASSAGE

Die therapeutische Massage wird individuell nach Ihrem Bedürfnis, Ihren Beschwerden oder nach Verordnung durchgeführt. Gezielte Griffe und spürbare Streichungen lockern Ihre Muskulatur und stärken Ihr Immunsystem. Für ein gelöstes und freies Körpergefühl!





FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Über die Fußreflexzonen können sämtliche Organe und Stoffwechselfunktionen im Körper stimuliert werden. Dies erfolgt über eine Druckpunktmassage der Fußreflexzonen. Durch den energetischen Ausgleich des Körpers, vor allem mit den inneren Organen, werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und akute Beschwerden gelindert. Für tiefe Entspannung und mehr Energiel



BOBATH-THERAPIE

Nach dem Bobath-Therapie-Konzept lassen sich Patienten mit neurologischen Erkrankungen, beispielsweise Halbseitenlähmungen, sehr gut behandeln. Es geht von der Grundannahme aus, dass unser Gehirn ein Leben lang lernfähig bleibt und grundsätzlich in der Lage ist, zu jeder Zeit Funktionen anderer Hirnareale zu übernehmen, wenn diese, beispielsweise durch eine Verletzung, ausgefallen sind. Der Therapeut unterstützt gezielt das Wiedererkennen von Alltagssituationen, deren kognitive Verarbeitung und das Wiedererlernen der entsprechenden Reaktionen, was für ein selbstbestimmtes Leben unerlässlich ist.



LYMPHDRAINAGE

Besonders sanfte rhythmische, kreisende und pumpende Massagegriffe lösen gestaute Flüssigkeiten in Ihrem Gewebe. Das gesamte Entsorgungs- und Flüssigkeitssystem Ihres Körpers wird aktiviert. Einlagerungen und Wasseransammlungen werden kontinuierlich abgebaut. Die innere Balance wird positiv beeinflusst – Ihr Immunsystem gestärkt. Eine Behandlung für mehr "Bewegungsfreiheit".



SANFTE SCHRÖPF-MASSAGE

Die sanfte Atemtechnik und tiefgreifende, ausleitende Massagebewegungen werden Ihren Körper vitalisieren, regenerieren und entschlacken. Die anschließende Schröpf-Massage fördert die Durchblutung und lockert so Ihre Muskulatur in der Tiefe. Für mehr Vitalität und Stärkel



Wasser ist pures Lebenselixier! In den Mitgliedschaften des VITAL-CLUBS "FITNESS", "SPA" und "PREMIUM"ist die Nutzung des Hallenbades mit temperiertem Wasser (ca. 30°C) inklusive.



Day Spa Das VITALISARIUM: Pure lebensqualität

Das VITALISARIUM ist eine Oase der Lebensqualität mit einem Ambiente von exklusiver Eleganz. Hier ist es das reine Vergnügen, Gesundheitsvorsorge für sich zu betreiben. Allein schon das Hallenbad! Das Wasser ist auf wohltuende 30°C temperiert, ein Unterwasser-Sprudel massiert mit sanftem Druck Ihren Nacken oder

Rücken und die Gegenstromanlage bietet anhaltendes Schwimmvergnügen. Anschließend erholen Sie sich auf der Wärmebank oder in einem der einladende Ruhebereiche. Natürlich können Sie sich ebenso einen anregenden Drink oder einen der köstlichen, frisch zubereiteten Snacks aus der Küche unseres Restaurants im Haus servieren lassen – selbstverständlich auch auf die sichtgeschützte Terrasse.

Relax-Liegen mit Infrarot-Therapie und Wasserbetten laden ein, auf eine ganz andere Art so richtig tief zu entspannen. Oder Sie genießen die Ihrem Körper wohltuende Wärme in der Bio-Aromaoder der Finnischen Sauna oder dem Sole-Dampf-Bad. Erfrischung bieten die Kneippbecken.



Entspannen Sie und stärken Sie Ihre Abwehrkräfte in der Finnischen Sauna





Day Spa WELLNESS PUR

Ihnen steht der Sinn danach – allein oder in niveauvoller Gesellschaft –, einen wundervollen Tag zu verbringen? Lassen Sie sich im VITALISARIUM nach Herzenslust verwöhnen! Vergessen Sie für eine Weile die Welt draußen und genießen Sie wahre Wohltaten! Zum Beispiel sanfte Massagen unter Verwendung wertvoller Essenzen

und aromatischer Düfte – mild oder exotisch –, die im wahren Wortsinn "unter die Haut" gehen … Oder lehnen Sie sich entspannt mit einer erfrischend-beruhigenden Gesichtsmaske zurück, während unsere versierte Kosmetikerin Ihre Hände manikürt. Im VITALISARIUM erobern Ihre Sinne neue Dimensionen.



GESICHTSBEHANDLUNG "STRAHLEND SCHÖN"

Hier bieten wir Ihnen Behandlungen für einen strahlenden Teint, zum Befeuchten und Erfrischen, Nähren und Stärken. Die Kosmetikprodukte von Babor SKINOVAGE PX werden individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt.

Es erwartet Sie: Beratungsgespräch, Reinigung, Vitalitätscheck der Haut, Peeling, Massage, Maske inkl. Handmassage, Wirkstoffampulle, Abschlusspflege.



GESICHTSBEHANDLUNG "JUNGBRUNNEN"

Fühl- und sichtbare Erfolge schon nach der ersten Behandlung! Dieses Luxus-Treatment verwöhnt Sie mit einer straffenden Collagen Biomatrix Face Mask & Ultra Comfort Modellage, die die Anzeichen der Hautalterung deutlich reduziert. Hocheffektive Ampulen wirken zusätzlich vitalisierend auf Ihre Haut und lassen Sie in einem neuen Glanz erstrahlen.



HERREN-GESICHTSBEHANDLUNG "VITALE AUSSTRAHLUNG"

Kraftvolle Wirkstoffe steigern die Leistungsfähigkeit Ihrer Haut. Eine Kombination aus vitalisierenden Produkten und intensiver Gesichtsmassage für die gepflegte Ausstrahlung des Mannes!



SPA-MANIKÜRE

Handritual mit Bad, Peeling, Packung, Nagelpflege und abschließende Massage der Finger, Hände und des Unterarmes. Intensive Durchfeuchtung, lindert unangenehme Spannungsgefühle auf der Haut und pflegt sie sichtbar. Auf Wunsch mit Nagellack.



EXPRESS-MANIKÜRE

In dieser Maniküre werden Ihre Nägel gekürzt und in Form gebracht sowie die Nagelhaut korrigiert und mit einem speziellen Nagelöl gepflegt.



SPA-PEDIKÜRE

Fußritual mit Bad, Peeling, Packung und abschließender Massage der Füße und Waden. Eine Rundumpflege für Nägel und Haut Ihrer Füße. Problembereiche werden gelindert und Ihre Füße fühlen sich gepflegt und wohlumsorgt.



EXPRESS-PEDIKÜRE

Ihre Füße werden von überschüssiger Hornhaut befreit, die Nägel geschnitten und die Nagelhaut korrigiert.

Hinweis: Auf Ihren Wunsch arrangieren wir für Sie gerne einen Termin mit unserer Podologin. Wenden Sie sich zur Terminvereinbarung an unsere VITALISARIUM-Rezeption.

Entspannen Sie
im VITALISARIUM auf
Relax-Liegen mit wohltuender, tief wirkender
Infrarotwärme!





Für die innere Wellness: "Belebtes GRANDER Wasser besitzt eine natürliche, biologisch wertvolle Qualität." Johann Grander





KÖRPERPEELING

Erfrischendes Salz-Öl-Peeling mit einem Aromaöl Ihrer Wahl. Die Haut wird ideal auf nachfolgende Behandlungen vorbereitet, ist aufnahmefähiger und das gewählte Aroma beeinflusst positiv Ihr Nervensystem. Für eine samtig weiche Haut!

Orange-Lemongras: belebend, aktivierend

Honig-Ingwer: stimulierend und gleichzeitig beruhigend

Lavendel-Rosalina: regenerierend, ausgleichend

Empfehlung: Um die Pflege abzurunden, empfehlen wir Ihnen eine unserer wohltuenden Massagen.



KOSMETIK

Wimpern färben* 10 Min.
Wimpern und
Augenbrauen färben 20 Min.
Augenbrauen zupfen* 10 Min.
Nägel lackieren* 10 Min.
Depilation Bein bis Knie 25 Min.
Depilation Beine komplett 40 Min.
Depilation Rücken 30 Min.
Depilation Bikini 15 Min.
Depilation Achseln 10 Min.
Depilation Oberlippe 10 Min.

^{*}Nur in Kombination mit einer Beautybehandlung buchbar.

Day Spa

WELLNESS PUR



KÖRPERSCHALL-THERAPIE "BESCHWINGTE TIEFE"

Musik über den Körper "hören" – diese neue Therapie ermöglicht mittels Körperschall-Wellen, dass Musik von jeder Zelle des Körpers "gehört"/gespürt und erlebt werden kann. Das wirkt besänftigend auf den Herzrhythmus und nimmt beruhigend Einfluss auf das Nervensystem. Eine enorm tiefe Entspannung erfüllt den gesamten Organismus und als spürbare Wirkung schaltet das Gehirn auf positive Gefühlszustände um: Zufriedenheit, vitale Lebensfreude und Wohlbefinden – intensiv und nachhaltig. Loslassen von Gedanken, Loslassen von alten Verspannungen und Blockaden. Sie "tauchen ab" und erleben Entspannung in einer völlig neuen Dimension!

Unsere Empfehlung

Verbinden Sie die Körperschall-Therapie mit einer Teilkörper-Massage! Diese Kombination bewirkt maximale Lösung von Muskelverhärtungen. Impulse aus der Massage werden vom Körper optimal verarbeitet und Ihr gesamter Organismus erlangt tiefste Entspannung. Eine Behandlung mit höchster Wirkung auf Muskeln, Stoffwechsel und das Nervensystem.



HOT-STONE-MASSAGE "WARME LEBENDIGKEIT"

Fließende Massagegriffe, warme und kühle Basaltsteine lockern Ihre Muskulatur und lösen Energieblockaden durch das gezielte Auflegen der heißen Steine auf Ihre Energiebahnen. Der Warm-Kalt-Effekt bringt Ihren Stoffwechsel auf Touren – eine vitalisierende und zugleich beruhigende Behandlung. Für mehr Schwung und Wohlgefühl!



DORN-BREUSS-METHODE "AUFRECHTES KÖRPERGEFÜHL"

Sanfte Wirbel- und Gelenkbehandlung "begradigt" den Körper. Mit leichtem Druck werden Wirbel wieder richtig positioniert, während die Muskeln in Bewegung sind. Die anschließende sanfte Massage mit harmonisierendem Johanniskrautöl unterstützt den Erholungsprozess des Gewebes. Eine äußerst wirksame Methode bei Rücken- und Gelenkproblemen bzw. Kopfschmerzen. Bringt Sie wieder ins "Lot" ... auch mit sich selbst!



KRÄUTERSTEMPEL-MASSAGE "WIRKSAME NATUR"

Vorgewärmte, duftende Kräuterstempel, die in kreisenden Bewegungen mit angenehmem Druck über Ihren Körper gleiten und so durch kurze Wärme-Reize Ihre Muskulatur in der Tiefe lockern. Eine sehr hilfreiche Behandlung zur Muskelentspannung und Beruhigung des gesamten Organismus. Belebung und Ruhe in einem!



HONIG-MASSAGE "HARMONISIERTER STOFFWECHSEL"

Eine Kombination aus vitalisierenden und beruhigenden Massagegriffen. Der warme Honig und eine Bienenwachs-Wärmepackung fördern die Durchblutung und unterstützen so das Lösen von festsitzenden Verspannungen. Aromatischer Duft, Wärme und Massage sorgen für wohlige Wärme von Kopf bis Fuß!

Laden Sie Ihre
Sinne zu einem Festival
der Wahrnehmungen ein!
Zum Beispiel mit einer
"Honigmassage" bei
stimmungsvollen
"ambient lights"!



Nutzen Sie Preisvorteile und Privilegien!

WERDEN SIE MITGLIED IM **VITAL-CLUB!**

VITAL-CLUB "FITNESS"

(Modul 1)

- Nutzung des Vitalstudios und der Trainingsgeräte
- Einweisung an den Geräteninklusive Trainingsplanerstellung -
- individuelle Diagnostik
- Programmierung des Transponders mit den persönlichen Trainingsdaten
- halbjährliches Update mit Überprüfung der Geräteeinstellung und Überarbeitung des Trainingsplans
- Nutzung des Hallenbades inklusive

VITAL-CLUB "SPA"

(Modul 2)

- Nutzung des SPA-Bereichs (Saunen, Kneipp-Bereich, Sole-Dampf-Bad, Ruheräumen mit Relax-Liegen und Infrarot-Therapie, Vitallicht-Therapie und Wasserbetten)
- Nutzung des Hallenbades inklusive

VITAL-CLUB "PREMIUM"

(Module 1+2 = FITNESS + SPA)

Als Mitglied im Vital-Club des VITALISARIUMS im Wohnstift Mozart erhalten Sie enorme Preisvorteile gegenüber den Einzelpreisen für die Nutzung der Einrichtungen oder die Inanspruchnahme unserer Dienstleistungen. Auf die regulären Gebühren für unsere Gesundheitsund Fitnesskurse erhalten Sie zum Beispiel einen Nachlass in Höhe von 15%.

4

Die Rezeption im VITALISARIUM: Information, Treffpunkt, Gesundheitsboutique



Day Spa

SPECIALS UND ARRANGEMENTS

Das besondere Angebot für besondere Anlässe: das VITALISARIUM ist Treffpunkt und "Event-Location"! Für Individualisten, die sich ein außergewöhnliches Verwöhnerlebnis gönnen möchten.

Entspannen Sie sich nach einem anstrengenden Tag in Ihrem VITALISARIUM!

FREUNDINNEN-DAY-SPA

Halbtagskarte VITALISARIUM

Nutzen Sie mit Ihren Freundinnen oder beispielsweise auch mit Ihren Geburtstagsgästen sämtliche Einrichtungen des VITALISARIUMS:

- Schwimmbad mit Gegenstromanlage und Unterwasser-Massagedüsen
- Auf drei Arten saunieren:
 Bio-Aroma-Sauna,
 Finnische Sauna mit diversen
 Aufgüssen, Sole-Dampfbad,
 besonders schonend, Balsam
 für die Atemwege
- Moderne Ruheräume mit:
 Relax-Liegen mit Infrarot-Therapie,
 Vitallicht-Therapie, Wasserbetten,
 Kneippbecken, Wasserbrunnen
- Begrüßungssekt
- Klassische Massage, jeweils 20 Min.
- Vitamincocktail
- Badetasche mit Bademantel, Badetuch und Saunatuch zur Ausleihe inklusive

Sehr gerne erfüllen wir Ihnen Ihre persönlichen Wünsche und erstellen Ihnen dafür ein individuelles Angebot.

Ab 5 Personen buchbar.

Ab 10 Teilnehmerinnen oder mehr können Sie auch ganz unter sich feiern und dafür das

VITALISARIUM exklusiv für sich und Ihre Gesellschaft reservieren.

VERABREDUNG MIT MIR SELBST

Halbtagskarte VITALISARIUM

Nutzen Sie sämtliche Einrichtungen des VITALISARIUMS: Schwimmbad, Saunen, Kneippbecken, Ruheräume mit Relax-Liegen und Infrarot-Therapie, Vitallicht-Therapie und Wasserbetten!

- Kosmetik-Anwendung Ihrer Wahl, 50 Min.
- Massage nach Wahl, 50 Min.
- Vitamincocktail
- Badetasche mit Bademantel, Badetuch und Saunatuch zur Ausleihe inklusive

KRAFT TANKEN

Dreistundenkarte VITALISARIUM Nutzen Sie 3 Stunden lang sämtliche Einrichtungen des VITALISARIUMS: Schwimmbad, Saunen, Sole-Dampf-Bad, Kneippbecken, Ruheräume, Relax-Liegen und Infrarot-Therapie, Wasserbetten

- Körperschalltherapie mit Teilkörpermassage, 50 Min.
- Vitamincocktail
- Badetasche mit Bademantel, Badetuch und Saunatuch zur Ausleihe inklusive

AFTER-WORK-SPA

- Abendkarte (17 Uhr bis 21 Uhr)
- Schwimmbad mit Gegenstromanlage und Unterwasser-Massagedüsen
- Auf drei Arten saunieren:
 Bio-Aroma-Sauna,
 Finnische Sauna mit diversen
 Aufgüssen, Sole-Dampfbad,
 besonders schonend, Balsam
 für die Atemwege
- Moderne Ruheräume mit Relax-Liegen mit Infrarot-Therapie, Vitallicht-Therapie, Wasserbetten, Kneippbecken, Wasserbrunnen
- Wohltuende Massage nach Wahl, 50 Min.
- Vitamincocktail
- Badetasche mit Bademantel, Badetuch und Saunatuch zur Ausleihe inklusive

Unsere Specials
und Arrangements
empfehlen sich ebenso als
exklusive Geschenke!



... ankommen, zu sich selbst finden, den Körper beruhigen und der Seele zu Teil werden lassen, wonach sie sich sehnt.

Sich wohlfühlen und es auch zum Ausdruck bringen ...

Entfalten Sie Ihre Kreativität! Unsere ambitionierten Spezialisten setzen Ihre Massage- und Pflege-Ideen in die Tat um!

SEELEN-URLAUB

Vereinbaren Sie Ihr Wohlfühl-Rendezvous mit sich selbst!

Halbtagskarte (13 Uhr bis 21 Uhr)
Abendkarte (17 Uhr bis 21 Uhr)
Dreistundenkarte

- Bestellen Sie sich Ihre individuelle Massage und/oder Wellnessbehandlung!
 Telefon: +49 (0) 8654 - 577 - 900
- Lassen Sie Ihren Körper von der wohltuenden Wärme unserer drei verschiedenen Saunen durchfluten: Bio-Aroma-Sauna, Finnische Sauna mit diversen Aufgüssen, Sole-Dampf-Bad, besonders schonend, Balsam für die Atemwege!

Pentspannen Sie in unseren Ruheräumen mit: Relax-Liegen mit Infrarot-Therapie, Vitallicht-Therapie und Wasserbetten!

Tanken Sie erquickende Frische und neue Kraft bei Kneipp'schen Fuß-Wechselbädern oder in unserem angenehm temperierten Schwimmbad (30°C Wassertemperatur) mit Gegenstromanlage und Unterwasser-Massagedüsen!

 Trinken Sie vom belebten Grander Wasser!

"Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!" Teresa von Avila

Badetasche mit Bademantel, Badetuch und Saunatuch zur Ausleihe (zzgl. Leihgebühr)

ZEIT FÜR KOSMETIK

Zeigen Sie sich mit einem strahlenden Teint mit natürlicher Feuchte und Glätte! Erfrischen, nähren und stärken Sie Ihre Gesichtshaut mit einer individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmten Auswahl von Kosmetikprodukten aus der umfassenden Palette

Babor SKINOVAGE PX.

Es erwartet Sie: Beratungsgespräch, Reinigung, Vitalitätscheck der Haut, Peeling, Massage, Maske, einschließlich Handmassage, Wirkstoffampulle, Abschlusspflege

Behandlungsdauer: 50 Min.

ZEIT FÜR MASSAGE

Lassen Sie sich Ihre individuelle Massage nach Ihren Bedürfnissen oder Vorlieben kreieren, zum Beispiel durch Kombinationen unterschiedlicher Massagetechniken, Verwendung spezieller Öle oder Düfte, Zusätze wie Honig oder Zimt oder mit ergänzenden Wärmebehandlungen. Unsere MitarbeiterInnen beraten Sie sehr gerne.

Massagedauer: 50 Min.



Schenken Sie Lebensqualität!



Mit Geschenk-Gutscheinen für das VITALISARIUM bereiten Sie sich und anderen lieben Menschen eine große Freude.

Gesundheitssport- und Präventionskurse

Fitnesskurse und Gerätetraining

 Vitalstudio mit Cardio-Trainingsgeräten des Herstellers PRECOR sowie
 Synchro-Circle-Trainingsgeräten mit Aktiv-Konzept des Herstellers SCHNELL

Physiotherapie

SPA, Wellness, Beauty

- Schwimmbecken (30°C)
- Wärmebank
- Massagen/Behandlungen
- Sole-Dampf-Bad
- Bio-Aroma-Sauna
- Finnische Sauna
- Kneippbecken
- Vitallicht-Therapie
- Körperschall-Massage
- Relax-Liegen mit Infrarot-Therapie
- Wasserbetten
- Wellnessliegen
- Frischluftbereich
- Kosmetik

Termine · Informationen · Gutscheine Telefon + 49 (0) 8654/577-900 www.vitalisarium.de · info@vitalisarium.de



WISSENSWERTES RUND UMS VITALISARIUM UND DIE THERAPIEN

VERRECHNUNG

Therapien können bei entsprechender Voraussetzung ärztlich verordnet oder privat in Anspruch genommen werden. Präventionssport wird bei regelmäßiger Teilnahme von den meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Wir informieren Sie diesbezüglich sehr gerne.

BEHANDLUNGEN BUCHEN UND ANKOMMEN

Gerne reservieren wir Ihre Wunschtermine persönlich, am Telefon, +49 (0) 86 54 - 577 - 900,

oder per E-Mail: info@vitalisarium.de.

Bitte finden Sie sich ca. 10 Min. vor Anwendungsbeginn an der Rezeption des VITALISARIUMS ein. Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass sich bei einer Verspätung Ihrerseits die Behandlungszeit um die verspätete Zeit reduziert.

GESUNDHEIT

Unsere Anwendungen haben ganz unterschiedliche Wirkungen. Damit diese immer positiv und unterstützend für Ihren Körper sind, bitten wir Sie, uns vorab eventuelle Bedenken oder gesundheitliche Einschränkungen mitzuteilen.

BEKLEIDUNG

Bitte kommen Sie zu Ihrer Anwendung in bequemer Kleidung. Zu jeder Zeit schützen wir Ihre Intimsphäre und gehen rücksichtsvoll mit Ihnen um.

Für den Saunabereich steht Ihnen auf Wunsch ein Sauna-Kilt gegen Leihgebühr oder zum Kauf zur Verfügung.

HANDTÜCHER UND BADEMANTEL

Sehr gerne stellen wir Ihnen eine Badetasche inklusive Bademantel gegen Leihgebühr zur Verfügung.

INDIVIDUELLE BERATUNG

Vor jeder Behandlung erfragen wir Ihre ganz individuellen Behandlungsziele und -wünsche, um auf diese im Laufe der Behandlung einzugehen. Kompetente Beratung ist Bestandteil unseres Konzepts und liegt uns sehr am Herzen.

WERTGEGENSTÄNDE

Wertgegenstände können in einem Safe an der Rezeption des VITALISARIUMS deponiert werden. Die Hinterlegung erfolgt auf eigenes Risiko.

STORNIERUNGEN

Eine Terminreservierung kann bis 24 Stunden im Voraus storniert werden.

Bei Stornierung bis zu 2 Stunden im Voraus werden 50% der Leistung in Rechnung gestellt. Bei späterer Stornierung oder Nichterscheinen wird die Leistung berechnet, als wäre sie zu 100 % erbracht worden.

HINWEIS

Die Nutzung des VITALISARIUMS erfolgt auf eigene Gefahr, eigenes Risiko und eigene Verantwortung.

Es gelten gesondert die Bade- und Saunaordnung sowie die Hausordnung.

KONTAKT

VITALISARIUM IM WOHNSTIFT MOZART Salzstraße 1 · D-83404 Ainring-Mitterfelden T +49 (0) 86 54 · 577 - 900 info@vitalisarium.de · www.vitalisarium.de

"IHR PLUS AN LEBENSQUALITÄT ...

... liegt uns am Herzen. Und wir kümmern uns mit Leidenschaft und Perfektion darum, Ihnen eine erstklassige therapeutische Behandlung garantieren zu können."

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich: VITALISARIUM im Wohnstift Mozart Design: www.idealbonn.de

Fotos: Pixelcompany, Rier, Marcfoto, Shutterstock

Stand: Juli 2016, Änderungen vorbehalten.

AUF EINEN BLICK

Präventions- und Fitnesssport, Physiotherapie, Day Spa, Wellness und Beauty

REZEPTION/LOUNGE



An der Rezeption empfangen Sie freundliche und qualifizierte Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter, die Sie gerne beraten, Ihre
Fragen beantworten und von dort aus zu
den Behandlungsräumen begleiten. Ebenfalls erhalten Sie hier die Pflege-Produkte,
Badewäsche und sonstige hochwertige
Waren unserer VITALISARIUM-Boutique.

2 UMKLEIDEN, DUSCHEN, WCS



3 DUSCHEN, WC

Barrierefrei, behindertengerecht

FITNESS-, GESUNDHEITS-UND PRÄVENTIONSSPORT



SPORTARENA

In der "Sportarena" erwartet Sie unser abwechslungsreiches Angebot für regelmäßigen Gesundheits- und Präventionssport, wie zum Beispiel Turnen oder Tanzen, Sitzyoga oder Quigong und vieles mehr.

5 VITALSTUDIO

Im Vitalstudio absolvieren Sie Ihr Synchro-Circle-Training auf den hochwertigen Geräten des deutschen Herstellers "SCHNELL". Sie

> bieten ein besonders ergonomisches, schonendes Training. Zudem stellen sie sich per Chip automatisch und sekundenschnell auf Ihre biometrischen Maße – Körpergröße, Gewicht, Kraft – sowie Ihr individuelles Trainingslevel usw. ein.

3

PHYSIOTHERAPIE



THERAPIE- UND
BEHANDLUNGSRÄUME

Probieren Sie hier herrlich auf Körper und Seele wirkende Behandlungen aus – regenerieren Sie in vorbildlich ausgestatteten Räumen – erleben Sie intensive Entspannung zum Beispiel auf unserer modernen Körperschall-Massage-Liege.



DAY SPA



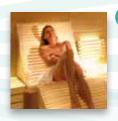
7 KOSMETIK

Vertrauen Sie sich den Händen unserer Kosmetikerinnen an und genießen klassische Gesichtsbehandlungen, Maniküre, Pediküre und verschiedene Entspannungsmassagen.



8 SOLE-DAMPF-BAD

Eine besonders schonende Form des Saunierens. Sie entspannen bei 100 % Luftfeuchtigkeit und einer milden Lufttemperatur von nur 45°C. Die in der Luft fein zerstäubte Salzsole reinigt die Haut und verwöhnt Ihren Körper mit vielerlei positiven Effekten.



BIO-AROMA- UND

Stärken Sie Abwehrkräfte und Herz-Kreislauf-System in der BIO-AROMA-SAUNA bei angenehmen, ebenfalls den Kreislauf schonenden ca. 60°C.

In der Finnischen Sauna schwitzen Sie bei 90 °C Lufttemperatur – Sauna für Kenner.



O KNEIPPBECKEN

Mit Fußwechselbädern stärken Sie Ihr Immunsystem und bringen Ihren Kreislauf so richtig in Schwung.







IM WOHNSTIFT MOZART

Exklusiv
ausgestattete
Behandlungsräume
sowie große
Sportarena für
Gruppentrainings
und gesellschaftliche
Veranstaltungen



DAY SPA



RUHERAUM MIT RELAX-LIEGEN MIT SENSOCARE-INFRAROT-THERAPIE, WELLNESS-LIEGEN MIT VITALLICHT-THERAPIE SOWIE MIT WASSERBETTEN

> Entspannen Sie und lindern Sie währenddessen mittels eines wissenschaftlich anerkannten Verfahrens Gesundheitsbeschwerden, die mit Lichtmangel in Zusammenhang stehen, wie beispielsweise Winterdepressionen oder Schlafprobleme!



12 RUHERAUM MIT WELLNESSLIEGEN

Ihre ergonomische Form sowie schwebende Leichtigkeit in der Bewegung lässt Sie diese Wellnessliegen als ein Zentrum der Ruhe erleben.



13 SCHWIMMBAD

In unserem Schwimmbad finden regelmäßig Kurse für Wassergymnastik statt. Die Termine entnehmen Sie bitte unserem aktuellen Kursprogramm.

Eine Gegenstromanlage und Unterwasser-Massagedüsen bieten Ihnen abwechslungsreiche Alternativen für Kraft- und Ausdauer-Training oder für die tiefe Entspannung von Faszien, Bändern und Muskulatur. Die Wassertemperatur beträgt angenehme 30°C.



14 WÄRMEBANK

Die Wärmebank fördert die Durchblutung ohne den Kreislauf zu belasten. Das beruhigt das Nervensystem, baut Stress ab und fördert die Erholung.



15 TERRASSE

Ein Raum für Ruhe oder leise Gespräche oder für Rückzug und den Genuss der Sonne.



IM WOHNSTIFT MOZART



VITALISARIUM

im Wohnstift Mozart
D-83404 Ainring-Mitterfelden
Salzstraße 1
Telefon + 49 (0) 8654/577-900
info@vitalisarium.de

www.vitalisarium.de



Parken

