



Inspirieren, Experimentieren, Optimieren

Power & Recovery

[#hackedeinenurlaub](#)



NEU: Power & Recovery

Inspirieren, Experimentieren, Optimieren

Unsere Vision basiert auf den Prinzipien von INSPIRIEREN, EXPERIMENTIEREN und OPTIMIEREN, die das Fundament unseres sportlichen Kompetenz-Zentrums bilden. Unser Ziel ist es, nicht nur die ganzheitlichen Bedürfnisse unserer Gäste im Urlaub zu erfüllen, sondern Ihnen auch alltagstaugliche Tipps und Tricks mit auf den Weg zu geben.

Durch kontinuierliche Innovation und die Bereitstellung personalisierter Angebote streben wir danach, ein umfassendes und nachhaltiges Wohlbefinden für unsere Gäste zu schaffen.

Unser Angebot umfasst verschiedene Dienstleistungen:

- Regenerationsangebote zur Revitalisierung und Optimierung Ihres Körpers.
- uVida und Ernährungsberatung, um Ihren individuellen Ausgangspunkt zu bestimmen und Ihnen den Weg zu Ihrem Ziel aufzuzeigen.
- Mentales Coaching zur Motivation und Stärkung Ihres Geistes.
- Personal Training mit herausfordernden Workouts oder sanften Übungen, ganz nach Ihren Bedürfnissen.

Gemeinsam bieten wir einen ganzheitlich personalisierten Ansatz, der darauf abzielt, Körper und Geist während Ihres Urlaubs zu regenerieren und zu stärken. So können Sie gestärkt und erfrischt zurückkehren und Ihr Leben in vollen Zügen genießen.



Recovery Magnesium Behandlung

Dieses Paket wurde sorgfältig zusammengestellt, um Ihnen zu helfen Stress abzubauen, Muskelverspannungen zu lösen und Ihre innere Harmonie wiederherzustellen.

Inkludiert:

- **Magnesiumbad***

Erleben Sie die heilende Kraft unseres Magnesiumbades mit 37 Grad warmem Wasser. Regelmäßige Bäder fördern die Regeneration, verbessern Ihre Hautbarriere, lösen Muskelverspannungen und verbessern die Blutzirkulation. Gleichzeitig reduzieren sie Kopfschmerzen und sorgen für Entspannung in einer beruhigenden Umgebung.

- **432 Hz Musik**

Während der Behandlung können Sie die transformative Wirkung von Musik in 432 Hz erleben. Die harmonischen Schwingungen dieser Frequenz haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem, helfen, Spannungen abzubauen und fördern die Entspannung von Körper und Geist.

- **Magnesiumgetränk***

Genießen Sie im Anschluss an Ihre Behandlung ein erfrischendes Magnesiumgetränk. Magnesium ist ein essentieller Mineralstoff, der zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beiträgt und eine Vielzahl von wichtigen Funktionen im Körper unterstützt.

25 Min. € 45

*Es gibt Kontraindikationen für diese Behandlung. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption des Kompetenz-Zentrums, um weitere Informationen zu erhalten.



Recovery Lymphdrainage Behandlung

Erleben Sie eine vollständige Regeneration nach dem Training mit unserem Recovery Lymphdrainage Angebot. Dieses umfassende Paket wurde entwickelt, um Ihnen zu helfen sich nach intensiven Workouts zu erholen und Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern.

Inkludiert:

- **Recovery Boots***

Genießen Sie eine Regeneration mit den Recovery BLACKROLL Boots. Verbessern Sie die Durchblutung, unterstützen Sie effektiv den Lymphfluss und fördern Sie den Abtransport von Stoffwechsel-abfallprodukten wie Laktat.

- **Augenmassagegerät***

Entspannen Sie sich mit dem Augenmassagegerät, das Wärme und Kühlung kombiniert, um Migräne zu lindern und Augenermüdung zu reduzieren.

- **432 Hz Musik**

Während der Behandlung können Sie die transformative Wirkung von Musik in 432 Hz erleben. Die harmonischen Schwingungen dieser Frequenz haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem, helfen, Spannungen abzubauen und fördern die Entspannung von Körper und Geist.

- **Recovery Shake**

Der Recovery Shake unterstützt den Körper optimal bei der Erholung nach der Behandlung und fördert die Regeneration. Er lindert Müdigkeit und hilft, Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

25 Min. € 62

*Es gibt Kontraindikationen für diese Behandlung. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption des Kompetenzzentrums, um weitere Informationen zu erhalten.



BEST

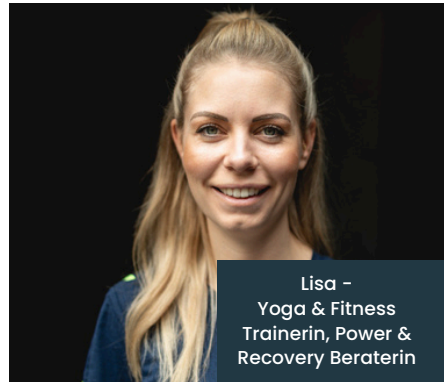
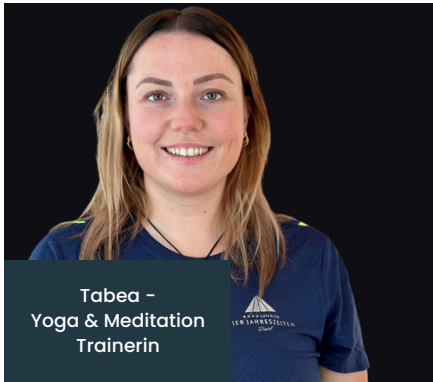
Recovery All-in-One Behandlung

Tauchen Sie ein in eine ganzheitliche Erfahrung der Erholung und erzielen Sie das Maximum an Wohlbefinden mit unserer Recovery All-in-One Behandlung.

Inkludiert:

- Magnesiumbad mit 432 Hz Musik;
- Lymphdrainage Boots mit Augenmassagegerät;
- Regenerationsgetränk nach Wahl.

55 Min. € 100



Privat-Training

Ein Personal Trainer unterstützt:

- Verbesserung der Qualität sportlicher Aktivitäten,
- Sicheres und schnelleres Erreichen der gewünschten Ergebnisse,
- Entdeckung der individuellen sportlichen Potenziale.

Wir bieten ein vielfältiges Programm von Yoga bis Krafttraining.

60 Min.....	€ 70
3 x 60 Min.....	€ 189
5 x 60 Min.....	€ 297

Ernährung- und Mentalcoaching

Unser Angebot umfasst hochwertige Mentalberatung und kompetente Ernährungsberatung.

Durch gezieltes Mentalcoaching können wir die mentale Stärke verbessern, die sportliche Leistung steigern und gleichzeitig Stress minimieren. Ein Ernährungscoaching hilft dabei eine Strategie zu entwickeln, die es leicht macht, gesunde Ernährung umzusetzen und alte Gewohnheiten abzulegen.

Mentalcoaching 60 Min.....	€ 50
Ernährungscoaching 60 Min.....	€ 70
Mental- und Ernährungscoaching 120 Min.....	€ 110

Power-Angebote

Activity - Stress & Foodanalyse

Analyse für die optimale Trainings- und Ernährungsstrategie!

Die Analyse umfasst:

- Täglich verbrauchte Kalorien im Ruhezustand und während der Bewegung,
- persönlichen Stoffwechsellyp.
- **NEU:** Ihr persönliches Stresslevel.
- Individuellen Pulsbereich für die effektivste Fettverbrennung.
- Die Sauerstoffaufnahme und viele Weitere.

FStress & Foodanalyse 30 Min.....	€ 69
Activity Analyse 60 Min.....	€ 79
All in One: Package «Die Vier» 60 Min.....	€ 175





#hackedeinenurlaub

Hotel Vier Jahreszeiten
Familie Walser
Mandarfen 73
A-6481 St. Leonhard
Pitztal – Tirol – Austria

+43 5413 86361

kompetenz-zentrum@hotel-vier-jahreszeiten.at

www.hotel-vier-jahreszeiten.at