

Öffnungszeiten

Hallenbad	7.00 – 21.00 Uhr
Fitnesswelt	7.00 – 21.00 Uhr
Refugium-Rezeption	9.00 – 18.00 Uhr
Behandlungen	9.00 – 19.00 Uhr
Ruheräume	9.00 – 20.00 Uhr
Familiensauna	10.00 – 19.00 Uhr
Saunawelt	11.00 – 20.00 Uhr

Wir bitten Sie, konkrete Terminwünsche vor Ihrer Anreise bekannt zu geben. Andernfalls können wir aufgrund der großen Nachfrage keine Wunschtermine und Behandlungen garantieren. Terminstornierungen bis zu 24 Stunden vorher sind kostenfrei. Danach müssen wir 100% der Behandlungskosten verrechnen. Auch bitten wir Sie um Verständnis, dass sich Ihre Anwendungszeit bei Verspätung entsprechend verkürzt.

Das Refugium ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Bitte nehmen Sie Rücksicht und respektieren Sie, dass Handys hier keinen Platz haben. Generell ist der Saunabereich ein Nacktbereich. Um Ihre Intimsphäre zu wahren, haben Sie natürlich die Möglichkeit, sich mit einem Handtuch zu bedecken. Kinder haben im Saunabereich erst ab 14 Jahren Zutritt.

Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Zeit im Refugium.

Hotel Krallerhof
Tel. +43/6583/8246 - 590
refugium@krallerhof.com
krallerhof.com

Grafik: Bureau COOPER · Text: Andrea C. Haas · Fotos: Peter Podpera, Edward Groeger, Woeckinger, Schuh · Kunst: Ty Wältinger

Krallerhof

Fitness und Personal- Training


Refugium.



Bewegung ist Leben. Sie macht nicht nur den Geist frei. Sie sorgt auch für Fitness und damit für ein wunderbares Körpergefühl. Ob es darum geht, das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen, den Stoffwechsel zu aktivieren, Körperfett zu minimieren oder die Muskulatur zu straffen – am Krallerhof finden Sie die perfekte Infrastruktur, um Ihr gewünschtes Ziel zu erreichen.

Am Anfang unserer Fitnessberatung steht die Analyse des Status quo, denn jeder Mensch hat unterschiedliche Voraussetzungen und Ansprüche. Mittels Figurwelltest ermitteln wir Ihren Stoffwechsel. Basierend auf diesen Ergebnissen entwickeln unsere professionellen Trainer Ihr individuelles Fitnessprogramm. Unter fachgerechter Anleitung und mit persönlichem Coaching kommt die Freude an der Bewegung von ganz allein.

Ob Indoor mit betreutem Training an den Fitnessgeräten oder gezielten Übungen für Problemzonen uvm. – die Möglichkeiten zur körperlichen Betätigung sind am Krallerhof nahezu unbegrenzt. Oder sind Sie ein Outdoor-Fan? In der herrlichen Leoganger Bergwelt entdecken Sie unzählige Wander- und Radwege, Laufstrecken und Nordic Walking Trails.



Figurwelltest inkl. Ernährungsanleitung

Dieser Test analysiert über die Atemluft Ihren Stoffwechsel. Er gibt präzise Auskunft, ob Ihre Zellen Energie aus Fetten oder Kohlehydraten gewinnen, wie viel Sauerstoff in Ihre Zellen gelangt und wie leistungsfähig Sie sind.

30 Minuten € 58,-

Day Special

Der perfekte Einstieg in unser Fitness-Angebot: Nach der Stoffwechselanalyse durch den Figurwelltest können Sie bei einer Massage entspannen.

- Figurwelltest inkl. Ernährungsanleitung, 30 Minuten
 - Rücken-Intensiv-Behandlung: Kombination aus klassischer Massage und Hot-Stone-Therapie, 50 Minuten
- € 118,-

Personal Coaching

50 Minuten € 75,-



Burn-Out-Entspannungs-Paket

Wirken Sie einem möglichen Burn-Out zeitgerecht entgegen: Nach eingehender Analyse Ihres Figurwelltests lernen Sie beim Start Up die besten Wege zur Entspannung kennen und genießen eine Anti-Stress-Massage. Ihr Personal Coach erstellt das passende Programm für Sie.

- Figurwelltest inkl. Ernährungsanleitung, 30 Minuten
 - Personal Coaching Start Up mit Atem- und Entspannungstechnik, 50 Minuten
 - Anti-Stress-Massage, 55 Minuten
 - Personal Coaching, 50 Minuten
- € 258,-

Warm up

Das Schnupperpaket zum Kennenlernen: Erleben Sie, wie das für Sie optimale Training wirkt. Nach dem Figurwelltest wird bei einer Trainingseinheit das passende Programm für Sie zusammengestellt und umgesetzt.

- Figurwelltest inkl. Ernährungsanleitung, 30 Minuten
- Personal Coaching inkl. Trainingsanleitung, ca. 50 Minuten

€ 120,-