



SEEHOTEL
ÜBERFAHRT
ALTHOFF COLLECTION

ELEGANT NATURE RESORT
BEAUTY & SPA



ENTSPANNUNG & FITNESS

AUSGEZEICHNET

Resorthotel des Jahres

Gewinner des SPA Diamond Award 2011

ENTSPANNUNG

MASSAGEN_08

FÜR IHN_12

GESICHT_14

GESICHTSBEHANDLUNGEN VON ST BARTH_15

GESICHTSBEHANDLUNGEN VON LA PRAIRIE_15

GESICHTSBEHANDLUNGEN VON NIANCE_16

GESICHTSBEHANDLUNGEN VON CLARINS_16

HAARENTFERNUNG_17

HÄNDE UND FÜSSE_18

KÖRPERBEHANDLUNGEN UND PACKUNGEN_19

FITNESS

FIT & AKTIV_24

LEISTUNG STEIGERN_25

RÜCKEN STÄRKEN_26

ENERGIE TANKEN_27

GESUND ABNEHMEN_28

BEAUTY & SPA

ÜBERSICHTSPLAN_32

BÄDER, SAUNEN, FITNESS, KURSE & AUSSTATTUNG_33

ALTHOFF HOTEL & GOURMET COLLECTION

HOTELÜBERSICHT_34

ENTSPANNUNG





MASSAGEN

ÜBERFAHRT TRAUMMASSAGE

Unterstützt die Entstauung und Entwässerung des Lymphsystems. Unterstützt die Elastizität des Bindegewebes.

- ◆ 85 Minuten 130,00 €

PANTAI LUAR – INDISCHE STEMPELMASSAGE

Harmonisiert die Energiepunkte und -bahnen des Körpers.

- ◆ Rücken 25 Minuten 60,00 €
- ◆ Ganzkörper 50 Minuten 120,00 €
- ◆ Gesicht 25 Minuten 65,00 €

THAIMASSAGE

Eine der effektivsten Formen zur Entspannung. Gegen stressbedingte Verhärtungen.

- ◆ 110 Minuten (bitte in leichter Sportbekleidung kommen) 170,00 €

SCHWEDISCHE MASSAGE

Intensive Massage für Muskulatur und Gewebe.

- ◆ 25 Minuten 45,00 €
- ◆ 50 Minuten 85,00 €
- ◆ 85 Minuten 120,00 €

AROMAMASSAGE

Wohltuende, entspannende Massage mit warmen Ölen Ihrer Wahl.

- ◆ 25 Minuten 50,00 €
- ◆ 50 Minuten 90,00 €
- ◆ 85 Minuten 130,00 €

ST BARTH HARMONY

Sanfte Massage mit unterschiedlichen Ölen (Avocado, Vanille oder Kokos). Die Harmonie von Körper, Geist und Seele wird hergestellt.

- ◆ 60 Minuten 110,00 €
- ◆ 120 Minuten 195,00 €

BACHBLÜTEN-MASSAGE

Eine sanfte, tief gehende Behandlung, die durch das Öl und die Essenzen der Bachblüten alle Sinne stimuliert.

- ◆ 75 Minuten 120,00 €

ST BARTH CHILL-OUT BY LIGNE ST BARTH

Bei dieser Behandlung werden die polierten Venusmuscheln mit Vulkanerde befüllt, während das vitaminreiche Avocadoöl langsam erwärmt wird. Die angenehme Temperatur der Muscheln in Kombination mit ausstreichenden Bewegungen, manuellen Massagegriffen und dem zarten Duft des wertvollen Öls entführen von Kopf bis Fuß in eine Welt der Tiefenentspannung. Dank der natürlichen Form der Muschel können besonders verspannte oder schwer zugängliche Körperstellen noch wirkungsvoller behandelt werden.

◆ 90 Minuten 170,00 €



LYMPHDRAINAGE

Sanfte Massage, die den Lymphfluss anregt.

◆ 25 Minuten 45,00 €
◆ 50 Minuten 85,00 €

GESICHTSLYMPHDRAINAGE

Entstauende Wirkung, zum Beispiel bei geschwollenen Augen oder nach Operationen.

◆ 25 Minuten 45,00 €

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Dient dem allgemeinen Wohlbefinden und regt die Nervenbahnen an.

◆ 45 Minuten 65,00 €

SEIFEN-GANZKÖRPERMASSAGE

Reinigungsbehandlung mit anschließender warmer Ölung.

◆ 50 Minuten 95,00 €

HOT-STONE-MASSAGE

Erwärmte Lavasteine werden zur Entspannung und Aktivierung des Körpers eingesetzt.

◆ 50 Minuten 110,00 €

CAVIAR BODY TREATMENT VON LA PRAIRIE

Luxuriöse Körperbehandlung für Vitalität, Elastizität und Spannkraft.

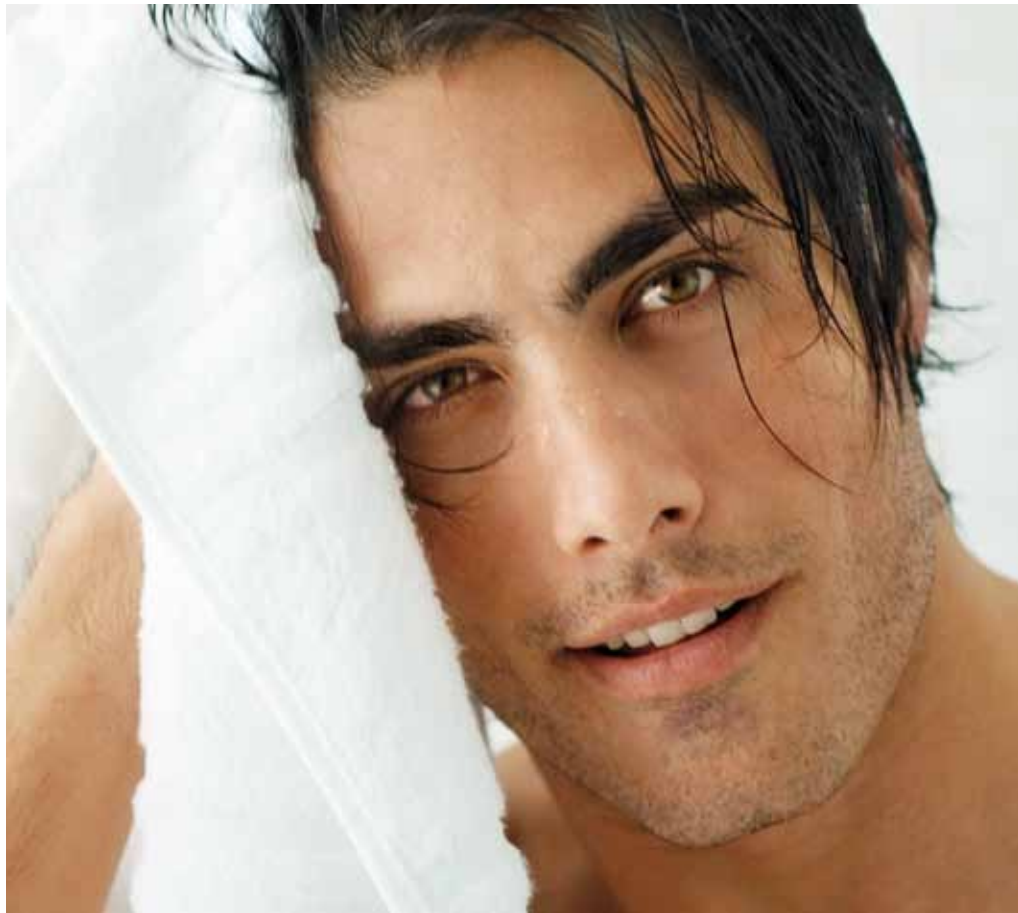
◆ 85 Minuten 175,00 €

BEAUTY EXPRESS TREATMENT VON LA PRAIRIE

Perfektion in Kürze.

◆ 55 Minuten 95,00 €





FÜR IHN

GESICHTSGRUNDBEHANDLUNG

Reinigung, Hautdiagnose, Peeling, Feuchtigkeit, Serum, Energiemassage, Maske, Tagespflege.

◆ 50 Minuten 85,00 €

SWISS CELLULAR TREATMENT VON LA PRAIRIE

Abgestimmt auf die Ansprüche und Hautbedürfnisse des Mannes, tiefenreinigend oder beruhigend.

◆ 55 Minuten 120,00 €

MEN ULTRA VON NIANCE

Belebt das Gewebe, spendet Feuchtigkeit, verbessert die Geschmeidigkeit der Haut.

◆ 25 Minuten 65,00 €

MEN POWER VON NIANCE

Luxus-Anti-Aging-Treatment für Straffheit, Festigkeit und Spannkraft.

◆ 80 Minuten 145,00 €

ENERGIE FÜR DEN MANN VON CLARINS

Stimulierende und entspannende Gesichtsbildung. Reinigend und belebend.

◆ 55 Minuten 95,00 €

QUICK-MANIKÜRE UND -PEDIKÜRE

Sie haben wenig Zeit und wollen trotzdem nicht auf gepflegte Hände und Füße verzichten, kommen Sie in den Genuss unserer Quick-Maniküre und -Pediküre.

◆ 50 Minuten 60,00 €

GENTLEMAN DAYS

1.Tag: Seifenschaummassage, Kopfmassage, Gesichtsmassage

2.Tag: Sportmassage, Maniküre, Pediküre

◆ 2 Tage 330,00 €





GESICHT

GESICHTSGRUNDBEHANDLUNG

Reinigung, Hautdiagnose, Peeling, manuelles Ausreinigen, Augenbrauenkorrektur, Energie-gesichtsmassage, Verwöhnmaske und Abschlusspflege.

◆ 50 Minuten 85,00 €

GESICHTSMASSAGE

Abreinigung, Gesichtsmassage, Abschlusspflege.

◆ 25 Minuten 50,00 €

IMMEDIATE BEAUTY VON HASLAUER

Spezielle Massagegriffe und die feuchtigkeitsspendende Alginat-Modellage bringen die Haut wieder ins Gleichgewicht.

◆ 35 Minuten 65,00 €

GESICHTSBEHANDLUNGEN VON ST BARTH

Jede Behandlung von ST BARTH beginnt mit einem außergewöhnlichen Entspannungsritual, dem sogenannten Ouanalao.

PURENESS

Gesichtsbehandlung mit pflegender Handmassage.

◆ 60 Minuten 95,00 €

FRESHNESS

Gesichts- und Dekolleté-Behandlung mit frischen exotischen Früchten und pflegender Handmassage.

◆ 90 Minuten 130,00 €

GESICHTSBEHANDLUNGEN VON LA PRAIRIE

Jede Gesichtsbildung von La Prairie beginnt mit heißen Aromakompressen zur Entspannung des Nacken- und Rückenbereichs.

PURE GOLD RADIANCE FACIAL

24 Karat Goldserum strafft und festigt die Haut sichtbar.

◆ 110 Minuten 180,00 €

CAVIAR FIRMING TREATMENT

Entspannende Augen- und Gesichtsmassage sowie La Prairie Spezial-Maske geben Ihnen eine wunderbare Ausstrahlung zurück.

◆ 110 Minuten 175,00 €

SWISS CELLULAR DE-AGING TREATMENT

Effizientes und sanftes Peeling mit ausgesuchten Pflegeexperten, um Trockenheitsfältchen und Linien zu mildern.

◆ 85 Minuten 145,00 €

CELLULAR HYDRATING TREATMENT

Intensivbehandlung mit feuchtigkeitsspendenden Masken und energispendenden Massagen.

◆ 85 Minuten 140,00 €

CELLULAR RESURFACING TREATMENT

Tief greifende Behandlung zur Hauterneuerung und Verfeinerung der Hautstruktur.

◆ 85 Minuten 150,00 €

GESICHTSBEHANDLUNGEN VON NIANCE

Bei jeder Gesichtsbehandlung von Niance wird das Gesicht mit warmen Bergkristallen massiert.

DELUXE TREATMENT

Beschleunigt Repairfunktionen, verbessert die Feuchtigkeit, Vitalität und Festigkeit.

◆ 100 Minuten 195,00 €

INTENSIVE TREATMENT

Intensive Feuchtigkeit, Nährstoffe und Vitamine. Stärkt die Schutzfunktion und die Epidermis.

◆ 50 Minuten 120,00 €

GESICHTSBEHANDLUNGEN VON CLARINS

Die hoch konzentrierte Produktlinie mit den vielfältigen Texturen ist der Garant für individuelle Pflegebehandlungen nach Maß und eine traumhafte Sinnesreise.

INTENSIVE VERJÜNGUNG

Zur Straffung und Festigung von feiner und anspruchsvoller Haut.

◆ 75 Minuten 120,00 €

PURE FEUCHTIGKEIT

Strahlender Teint durch Katafray-, Granatapfel-, Moltebeere- und Inkanuss-Extrakte.

◆ 75 Minuten 110,00 €

PERFEKTE BALANCE

Ausgleich und Normalisierung durch Huile Lotus und einem PRO Pflegecocktail aus Hibiskusextrakt, Weißer Taubnessel, Weizenproteinen, Zink, Vitamin B6 und einen Chrysin.

◆ 75 Minuten 110,00 €

PERFEKTE BALANCE PLUS

Intensive Pflege und Reinigung.

◆ 75 Minuten 120,00 €

SCHÖNHEITSEXPRESS

Quick-Behandlung – Reinigung, Massage mit Maske und abschließender Pflege.

◆ 45 Minuten 80,00 €

MAKE-UP-BERATUNG

Kommen Sie dem Geheimnis des perfekten Looks auf die Spur und erhalten Sie wertvolle Schminktipp direkt vom Profi.

◆ 40 Minuten	70,00 €
◆ Tages-Make-up	30,00 €
◆ Abend-Make-up	40,00 €
◆ Wimpern färben	20,00 €
◆ Brauen färben	50,00 €
◆ Brauen zupfen	15,00 €
◆ Make-up Beratung	70,00 €
◆ Braut-Make-up mit Probe-Make-up	130,00 €

HAARENTFERNUNG

MIT WARMWACHS

Geeignet bei normaler Haut.

◆ Beine komplett	80,00 €
◆ Unterschenkel	40,00 €
◆ Bikinizone	35,00 €
◆ Achseln	20,00 €
◆ Arme	40,00 €
◆ Oberlippe	15,00 €

SUGARING

Geeignet bei empfindlicher Haut.

◆ Beine komplett	75,00 €
◆ Unterschenkel	55,00 €
◆ Arme	40,00 €
◆ Oberlippe	20,00 €
◆ Rücken	65,00 €





HÄNDE UND FÜSSE

KÜHLE BEINE, FLOTTE SOHLEN VON HASLAUER

Rostkastanie, gelber Lehm, Olivenöl und Pfefferminze bringen Ihre Beine in Schwung.

◆ 25 Minuten	45,00 €
◆ Maniküre	50,00 €
◆ Maniküre mit Lack	55,00 €
◆ French Manicure	65,00 €
◆ Wachsmoellage für die Hände	20,00 €
◆ Pediküre	55,00 €
◆ Pediküre mit Lack	60,00 €

KÖRPERBEHANDLUNGEN & PACKUNGEN

VERSCHIEDENE KÖRPERPACKUNGEN

Wahlweise entspannend, stimulierend oder straffend.

◆ 35 Minuten	65,00 €
--------------	---------

SCHWARZES GOLD – MOORPACKUNG AUS DEM NATURMOOR

Wirkt entkrampfend, entzündungshemmend und hormonell ausgleichend.

◆ 25 Minuten	45,00 €
--------------	---------

SPRUNG INS HEU

Wirkt entschlackend, entgiftend, stoffwechsellanregend und löst Verspannungen.

◆ 25 Minuten	45,00 €
--------------	---------

ALGINAT-MODELLAGE VON HASLAUER

Maximum an Feuchtigkeit, nährt und strafft die Haut bei Bindegewebsschwäche, Couperose, trockener und reifer Haut.

◆ Gesichtsmodellage, 25 Minuten	40,00 €
◆ Körpermodellage, 35 Minuten	90,00 €

ST BARTH ELASTICITY

Körperpackung mit Tonerde und frischen Früchten.

◆ 30 Minuten	65,00 €
--------------	---------

ST BARTH SENSATION

Edle Körperpackung mit wohltuender Entspannungsmassage.

◆ 60 Minuten	90,00 €
--------------	---------

MEERESALGENPACKUNG „THALASSA VITA SPEZIAL“

Wirkt straffend, entschlackend und erfrischend.

- ◆ 45 Minuten 80,00 €
- ◆ 5-Tage-Kur 345,00 €

NACHTKERZENÖLPACKUNG

Geeignet bei empfindlicher, regenerationsbedürftiger und sonnengeschädigter Haut.

- ◆ 40 Minuten 80,00 €

KÖRPERPACKUNG ERDBEERTRÄUME

Feuchtigkeitsspendend, unterstützt den Aufbau von Kollagenen und Elastinfasern.

- ◆ 30 Minuten 60,00 €

KÖRPERPACKUNG LATTE MACCHIATO BODYSHAPE

Festigende, durchblutungsfördernde und pflegende Wirkung.

- ◆ 30 Minuten 60,00 €

SALZ-ÖL-PEELING

Ganzkörperpeeling auf warmem Hamamstein mit Meersalz und hautpflegenden Ölen.

- ◆ 25 Minuten 45,00 €

KÖRPERBEHANDLUNGEN VON CLARINS

FRUCHTENZYM-PEELING

Wählbar zwischen belebend, beruhigend und stimulierend.

- ◆ Jeweils 35 Minuten à 65,00 €

GENIESSER-PEELING

Sanfte Zellerneuerung, Energiekick und Geschmeidigkeit gegen trockene und müde Haut.

- ◆ 35 Minuten 60,00 €

KLARE KONTUREN

Modellierende Behandlung.

- ◆ 50 Minuten 90,00 €

JUGENDLICHE FESTIGKEIT

Feuchtigkeitsspendend, unterstützt den Aufbau von Kollagenen und Elastinfasern.

- ◆ 50 Minuten 90,00 €

LUXUSGEFÜHL

Regenerierende Feuchtigkeitsbehandlung.

- ◆ 50 Minuten 120,00 €

ST BARTH SOFTNESS PEELING

Peelingmassage mit Kokosnuss, frischer Papaya und karibischem Sand.

- ◆ 30 Minuten 65,00 €

PERMANENT-CONTOUR-STEMPELMASSAGEN

Öle in Verbindung mit warmem Dampf und besonderen Massagegriffen tragen die Wirkstoffe in tiefere Hautschichten. Wahlweise: Alpenkräuterstempel, Algenstempel oder Old-India-Stempel.

- ◆ 25 Minuten 55,00 €
- ◆ 50 Minuten 110,00 €

SPA TONIC CLARINS – Stärkung für Körper & Geist

SPA MINCEUR CLARINS – Für feste Formen & jugendliche Konturen

SPA RELAX CLARINS – Erholung für Haut & Sinne

- ◆ jeweils 120 Minuten à 210,00 €



FITNESS





FIT & AKTIV

LEISTUNG STEIGERN || RÜCKEN STÄRKEN || GESUND ABNEHMEN || ENERGIE TANKEN

Fit & Aktiv im Seehotel Überfahrt bietet Ihnen ein einzigartiges Bewegungs- und Gesundheitskonzept an. Basierend auf sportwissenschaftlich ermittelten Daten, beraten und betreuen wir Sie individuell und persönlich. Wir haben unseren Schwerpunkt auf die Bereiche „Leistung steigern“, „Rücken stärken“, „Gesund abnehmen“ und „Energie tanken“ gelegt. Passend zu diesen Themen finden Sie auf den folgenden Seiten ein spezielles Diagnostik- und Bewegungsangebot.

Nutzen Sie die Chance, in einer traumhaften Umgebung mit einem hoch qualifizierten Team etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Zukunft zu tun. Unsere geschulten Sportwissenschaftler freuen sich auf ein persönliches Beratungsgespräch. Es erwartet Sie:

- ◆ ein umfangreiches Kursprogramm,
- ◆ hochwertige diagnostische Messverfahren zur Bestimmung einzelner Gesundheitsparameter,
- ◆ ein vielseitiges Outdoorprogramm,
- ◆ ein qualifiziertes Team aus Sportwissenschaftlern und Sporttherapeuten,
- ◆ und vieles mehr.

LEISTUNG STEIGERN

DIAGNOSTIK || SPORTS

Ein umfangreicher Check-up, für Fitness-, Freizeit- und Leistungssportler entwickelt, ermöglicht eine exakte Istanalyse des Körpers und ein Kennenlernen der persönlichen Stärken und Schwächen. Ein wichtiges Tool, um im Anschluss die optimalen Schwerpunkte im Training setzen zu können. Unsere Sportwissenschaftler empfehlen die „Diagnostik Sports“ vor einem Funktionaltraining und als Start in ein bewegtes Leben.

INHALTE: sporttherapeutische Anamnese, Ergospirometrie, Functional Movement Screen Test, Trainingsempfehlung, Auswertungsgespräch.

- ◆ 90 Minuten 190,00 €

Buchen Sie eine dazu passende Personal-Training-Stunde mit unseren erfahrenen Trainern.

PERSONAL TRAINING || SPORTS

Funktional- oder auch Athletiktraining generiert ein neues Körpergefühl und wird Ihnen zeigen, was Ihr Körper in der Lage ist zu leisten. Das Training wird dabei individuell auf Ihren körperlichen Istzustand und auf Ihr Potenzial abgestimmt. Empfehlenswert für alle, die 150 % aus Ihrem Körper herausholen wollen.

- ◆ 60 Minuten 80,00 €
- ◆ 3er-Karte 220,00 €
- ◆ 7er-Karte 510,00 €

MIHA BODY TEC || SPORTS

Freizeit- und Leistungssportler, Amateure und Profis schätzen miha body tec gleichermaßen: weil sich das EMS-Training positiv auf den Zuwachs der Maximalkraft auswirkt. Weil EMS den Muskelaufbau (Hypertrophie) steigert. Weil EMS die Bewegungsschnelligkeit sowie die Ausdauer verbessert und bei bestimmten muskulären Dysbalancen ausgleichend wirken kann. Und weil EMS schneller zu den gewünschten Erfolgen führt.

◆ 30 Minuten	60,00 €
◆ 3er-Karte	160,00 €
◆ 7er-Karte	350,00 €

RÜCKEN STÄRKEN

DIAGNOSTIK || HEALTH

Ein starker Rücken kompensiert die Last, welche uns das tägliche Leben auferlegt. Nur ist ein starker Rücken keine Selbstverständlichkeit. Ein effizientes Training hilft dem Rücken, sei es für das Berufsleben, die Freizeit oder nach Wirbelsäulenproblemen, seiner Aufgabe gerecht zu werden. Das Diagnostikprogramm „health“ ist die Basis für eine optimale Trainingssteuerung. Das fit & aktiv im Urlaub-Team empfiehlt die „Diagnostik Health“ vor einem Personal Training und als Start in ein bewegtes Leben.

INHALTE: sporttherapeutische Anamnese, Medi-Maus-Wirbelsäulenscreening, mft Koordinations-test, persönlicher Trainingsplan „Rücken“ für zu Hause, Auswertungsgespräch.

◆ 70 Minuten	150,00 €
--------------	----------

Buchen Sie eine dazu passende Personal-Training-Stunde mit unseren erfahrenen Trainern.

PERSONAL TRAINING || HEALTH

Gerade im Bereich der Wirbelsäule ist ein professionelles und gesundheitlich orientiertes Training, durchgeführt von einem speziell ausgebildeten Personal Trainer die beste Grundlage, um effektiv und systematisch den Rücken zu kräftigen. Im Personal Training, werden in der optimalen 1:1-Betreuungssituation Lockerung und Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule erreicht.

◆ 60 Minuten	80,00 €
◆ 3er-Karte	220,00 €
◆ 7er-Karte	510,00 €

MIHA BODY TEC || HEALTH

Neben der Kräftigung der Rumpfmuskulatur und dem Ausgleich bestimmter muskulärer Dysbalancen erreicht das spezielle Treatment selbst die tief liegenden Stabilisationsmuskeln, die mit herkömmlichen Methoden nur schwer zu erreichen sind.

◆ 30 Minuten	60,00 €
◆ 3er-Karte	160,00 €
◆ 7er-Karte	350,00 €

ENERGIE TANKEN

DIAGNOSTIK || ENERGY

Jedermann erlebt Stress. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung. Eine gewisse Dosis an Stress kann das Leben interessanter und weniger langweilig machen. Zu viel Stress jedoch kann schädlich sein und Krankheiten oder Unfälle verursachen. Es ist wichtig, Stresssymptome erkennen zu können, um – wenn nötig – Schritte gegen schädlichen Stress unternehmen zu können. Das fit & aktiv im Urlaub-Team empfiehlt die „Diagnostik Energy“ vor einem „Personal Training Energy“ und als Start in ein stressfreies Leben.

INHALTE: sporttherapeutische Anamnese, Laktatdiagnostik in Ruhe und bei Belastung, Kardio-Scan Herz, Stresstest, Auswertungsgespräch.

◆ 70 Minuten	160,00 €
--------------	----------

Buchen Sie eine dazu passende Personal-Training-Stunde mit unseren erfahrenen Trainern.

PERSONAL TRAINING || ENERGY

Zeit zum Durchatmen, Entspannen und seinen Körper bewusst spüren. Das einzigartige Sport-Treatment regt die körpereigenen Energiezentren an und lässt Sie Berge versetzen.

◆ 60 Minuten	80,00 €
◆ 3er-Karte	220,00 €
◆ 7er-Karte	510,00 €

MIHA BODY TEC || ENERGY

Freizeit- und Leistungssportler, Amateure und Profis schätzen miha body tec gleichermaßen: weil sich das EMS-Training positiv auf den Zuwachs der Maximalkraft auswirkt. Weil EMS den Mus-

kelaufbau (Hypertrophie) steigert. Weil EMS die Bewegungsschnelligkeit sowie die Ausdauer verbessert und bei bestimmten muskulären Dysbalancen ausgleichend wirken kann. Und weil EMS schneller zu den gewünschten Erfolgen führt.

◆ 30 Minuten	60,00 €
◆ 3er-Karte	160,00 €
◆ 7er-Karte	350,00 €

GESUND ABNEHMEN

DIAGNOSTIK || WEIGHT

Falsche Beratung und unzählige Diäten bringen den Stoffwechsel zum Erliegen! Die Folgen: Der bekannte „Jo-Jo-Effekt“ schlägt zu, nachdem die gewohnte Ernährung wieder aufgenommen wird. Eine langfristige Ernährungsumstellung, gepaart mit einem auf Ihren Stoffwechsel angepassten Bewegungsprogramm, bringt Sie dauerhaft zum Ziel. Das fit & aktiv im Urlaub-Team empfiehlt die „Diagnostik Weight“ vor einem Personal Training und als Start in ein bewegtes Leben.

INHALTE: sporttherapeutische Anamnese, Stoffwechseltest in Bewegung, Grundumsatzmessung/ Körperzusammensetzung, Ernährungsberatung, Ernährungsplan, Bewegungsplan, Auswertungsgespräch.

◆ 120 Minuten	250,00 €
---------------	----------

Buchen Sie eine dazu passende Personal-Training-Stunde mit unseren erfahrenen Trainern.

PERSONAL TRAINING || WEIGHT

Sportwissenschaftler und Ernährungsberater sind sich einig: Ohne Bewegung ist gesundes Abnehmen nicht möglich. Unsere Aufgabe besteht darin, Ihnen ein persönliches Programm an die Hand zu geben, das effektiv ist, Über- und Unterforderung vermeidet und dauerhaft Spaß macht. Jeder Weg fängt mit dem ersten Schritt an.

◆ 60 Minuten	80,00 €
◆ 3er-Karte	220,00 €
◆ 7er-Karte	510,00 €

MIHA BODY TEC || WEIGHT

Durch Elektromuskelstimulation werden im Körper so viele Muskeln angeregt, dass selbst in kurzer Zeit ein absolut effektives Training erzielt werden kann. Unter Anleitung erfahrener Trainer wird hier auf die perfekte Ausführung, Atmung und Körperhaltung geachtet. Nur wer richtig trainiert, trainiert auch effektiv.

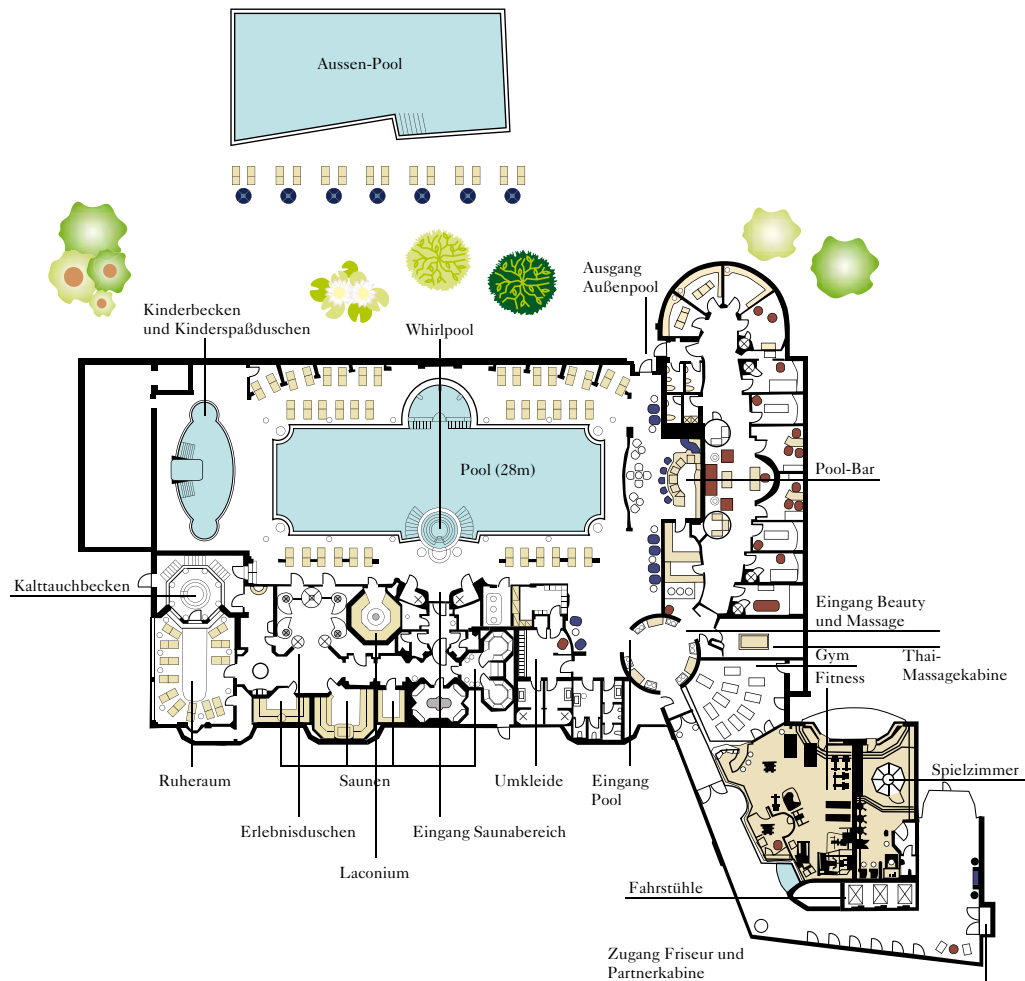
◆ 30 Minuten	60,00 €
◆ 3er-Karte	160,00 €
◆ 7er-Karte	350,00 €



BEAUTY & SPA



SPA- & BEAUTYBEREICH



IM ÜBERBLICK

SAUNEN & DAMPFBÄDER

- ◆ Laconium
- ◆ Hamam
- ◆ Dampfbad
- ◆ Japanisches Dampfbad
- ◆ Kräutersauna
- ◆ Biosauna
- ◆ Saunastüberl mit täglich wechselnden Aufgüssen

BÄDER

- ◆ Indoorpool
- ◆ Outdoorpool
- ◆ Whirlpools
- ◆ Kalttauchbecken
- ◆ Kinderbecken
- ◆ Kinder-Spaßduschen

FITNESSGERÄTE

- ◆ Laufbänder
- ◆ Crosstrainer
- ◆ Fahrradergometer
- ◆ Hantelbänke
- ◆ Kraftstationen

KOSMETIK

- ◆ La Prairie
- ◆ Clarins
- ◆ O.P.I.
- ◆ ST BARTH
- ◆ Niance

SPEZIAL

- ◆ Partnerkabine
- ◆ Outdoormassage-Pavillon
- ◆ Thaimassagekabine

KURSE

- ◆ Aerobic
- ◆ Aqua-Fitness
- ◆ Bauch-Beine-Po
- ◆ Betreutes Gerätetraining
- ◆ Body-Art
- ◆ Entspannung
- ◆ Fit in den Morgen
- ◆ Flexi-Bar
- ◆ Körperreise
- ◆ Laufftreff
- ◆ Nordic Walking
- ◆ Pilates
- ◆ Qigong
- ◆ Rücken-Fit
- ◆ Sonnengruß
- ◆ Spinning
- ◆ Tac-Bo





VILLA BELROSE
ST. TROPEZ

SCHLOSSHOTEL LERBACH
BERGISCH GLADBACH/KÖLN

GRANDHOTEL SCHLOSS BENSBERG
BERGISCH GLADBACH/KÖLN



HOTEL AM SCHLOSSGARTEN
STUTTGART

HOTEL FÜRSTENHOF
CELLE

ST. JAMES'S HOTEL & CLUB
LONDON

ENTDECKEN SIE DIE GANZE WELT
DER ALTHOFF HOTEL & GOURMET COLLECTION

althoffhotels.com



ALTHOFF
HOTEL & GOURMET COLLECTION





EST. 1928

THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®

Seehotel Überfahrt

Überfahrtstraße 10 ♦ 83700 Rottach-Egern am Tegernsee

Tel. +49 (0) 80 22/66 90 ♦ info@seehotel-ueberfahrt.com

www.seehotel-ueberfahrt.com ♦ www.althoffhotels.com