

WELLBEING

STEP BY STEP!

Be active. Regain strength. Find peace.

Das neue Boutique Spa Coburg vereint Bewegung und Sport, Balance und Entspannung, Energie und Flow.

Klein, exklusiv, persönlich und individuell gestaltet – bewusst nicht überlaufen – finden Sie hier den Raum, den Sie brauchen. Ob beim Wandern, Biken, Skifahren oder einfach beim Genießen der Berge – wir unterstützen Ihren aktiven Lebensstil mit gezielten Anwendungen.



Wir laden Sie ein, Körper und Geist in unserem persönlichen Wellnessbereich neu zu entdecken: mit ausgewählten Yoga- und Fitnesskursen, tiefenwirksamen Massagen und achtsamen Körperbehandlungen. Mit der Eröffnung unseres ganzjährig beheizten Infinity-Pools, Fitnessraums und Loungebereichs im Garten ist unser Spa zu einem Ort geworden, an dem Vitalität, Leichtigkeit und Design auf einzigartige Weise verschmelzen.

Der perfekte Rückzugsort für alle, die Bewegung, Entspannung und Ästhetik verbinden möchten – und an dem purer Genuss garantiert ist.

Longevity & More – BALD VERFÜGBAR

Medizin trifft Boutique – Ihr Körper verdient mehr als nur Wohlbefinden. Eine neue Ära ganzheitlicher Gesundheit beginnt im Boutique Spa Coburg. Bleiben Sie gespannt – die Zukunft des Wohlbefindens beginnt hier.

BOUTIQUE SPA COBURG

SPA-BROSCHÜRE

BOOK NOW

Besuchen Sie uns an der Rezeption, um unseren täglichen Aktivitätenplan und die Verfügbarkeit von Terminen zu erfahren, oder buchen Sie über die App.

Kristina vom Spa-Team



+43(0)3687 21707



Coburgstrasse 833

8970 Schladming

www.chaletscoburg.at



MASSAGEN

45 Minuten – mit hochwertigen BIO-Produkten aus unserer lokalen Apotheke

- **Schwedische Massage** – Ganzkörperbehandlung zur Entspannung und Stressreduktion 70€
Schwangerschaftskissen verfügbar
- **Lymphdrainage** – ölfrei, Ganzkörper, zur Entgiftung und Aktivierung des Stoffwechsels 70€
- **Kopf, Nacken & Schultern** – löst Verspannungen mit gezielten, kräftigen Druckpunkten 75€
- **Beine & Füße** – lindert Entzündungen und Muskelschmerzen 75€
- **Sportmassage** – wahlweise Ganzkörper oder gezielte Problemzonen, zur Verletzungsprävention und Muskelregeneration 80€
- **Hot-Stone-Massage** – (60 Minuten) Ganzkörpermassage zur Förderung der Durchblutung und tiefen Entspannung 90€

KÖRPERBEHANDLUNGEN

Hochwertige Produkte aus unserer lokalen Apotheke

- **Meersalz-Peeling** – (45 Minuten) Ganzkörperpeeling, das die Haut weich und regeneriert hinterlässt, mit abschließender Ganzkörper-Ölanwendung 70€
- **Körperpackungen**
Ganzkörper (45 Minuten) 80€
Beine (30 Minuten) 60€
- Wahlweise: Anti-Aging oder Muskelregeneration, inklusive Kopfmassage

BEAUTY

- **Brow Bar** – Augenbrauen färben 15€, Wimpern färben 25€, Augenbrauen wachsen 20€
- **Gesichtsmassage** – (30 Minuten) Techniken zur Aufpolsterung des Gesichts, Lymphdrainage zur Reduzierung von Entzündungen sowie Öl, das die Haut strahlend und hydratisiert hinterlässt 40€

YOGA CLASSES

Kostenlose 30-minütige Kurse

- **Hatha Yoga** – eine Praxis, die sich auf grundlegende Körperhaltungen und Atemübungen konzentriert, um dir zu helfen, dich geerdeter und fokussierter zu fühlen
- **Vinyasa Yoga** – ein dynamischer, energiegeladener Flow, der deinen Körper belebt und dich körperlich und mental stärker werden lässt
- **Ashtanga Yoga** – eine strukturierte und disziplinierte Praxis, die einer festen Abfolge folgt. Ideal, um Kraft aufzubauen und die Flexibilität schnell zu verbessern
- **Yin Yoga** – eine meditative Praxis, bei der Positionen 3–5 Minuten gehalten werden, um das Bindegewebe zu erreichen und die Beweglichkeit sowie Flexibilität zu verbessern
- **Flow Yoga** – eine lebendige Mischung aus allen Yogastilen, die dir hilft, dich positiver und energiegeladener zu fühlen

FITNESS CLASSES

Complimentary 30 Minute Classes

- **HIIT** – High Intensity Interval Training, ein kraftvolles Ganzkörper-Workout, das darauf ausgelegt ist, deine Ausdauer und Energie zu steigern
- **Booty Burner** – eine energiegeladene Einheit, um Gesäß und Beine zu formen und den Unterkörper zu straffen und zu stärken
- **Core Crusher** – baue eine starke Körpermitte mit diesem auf die Bauchmuskeln fokussierten Kurs auf
- **Dance Workout** – steigere deine Ausdauer und Koordination mit diesem schwungvollen Tanz-Workout
- **Aqua Fitness** – ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Pool, das die Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Für alle Fitnesslevels geeignet und schonend für schmerzende Muskeln und Gelenke
- **Pilates** – ein gelenkschonendes Training, das den ganzen Körper strafft, die Beweglichkeit verbessert und das Körperbewusstsein stärkt

HEALTH & WELLNESS

Gesundheitscoaching 50€ 60 Minuten

Neu starten, den Fokus neu ausrichten und aufblühen mit dieser personalisierten Sitzung, die dir hilft, deine Wellness-Ziele zu erreichen. Gemeinsam erstellen wir einen realistischen und effektiven Plan für Fitness, Ernährung und Wohlbefinden, der sich in deinen Alltag integrieren lässt.

Personalisierte Meditation 30€ 30 Minuten

Eine geführte Meditation, die dir hilft, innere Balance zu finden und Herausforderungen in deinem Leben zu lösen. Thema nach deiner Wahl – bitte teile das Thema einen Tag vor der Sitzung mit.

Personal Training 60€ 60 Minuten

Eine individuell auf deine Ziele, dein Fitnesslevel und deinen bevorzugten Trainingsstil abgestimmte Trainingseinheit. Sie hilft dir dabei, dein volles Potenzial zu erreichen.

Functional Training 50€ 45 Minuten

Eine Trainingseinheit, die dir hilft, die Grundlagen des Fitnesstrainings zu erlernen, Home-Workouts umzusetzen sowie Kraft aufzubauen und deine Beweglichkeit zu verbessern.

