



# GRAND-SPA

VERWÖHNGUIDE FÜR ENTSPANNUNG, BEAUTY UND SPORT







# INHALTSVERZEICHNIS

Spa	4
Rituale und Verwöhnerlebnisse zu zweit	6
Massagen	8
Peelings & Körperbehandlungen	12
Wellness für unsere jüngsten Gäste	16
Kosmetik	18
Beauty Extras	21
Sportangebot	22
Allgemeine Bedingungen	26



## SPA

IHRE ALPINE AUSZEIT

Auf über 2100m<sup>2</sup> erwartet Sie ein alpiner Rückzugsort der Ruhe und Entspannung. Hier warten diverse Saunen, Dampfbad, Whirlpool, eine lichtdurchflutete Ruhezone und unser Fitness-Center auf Sie. Unsere Spa-Experten verwöhnen Sie in mehreren Behandlungsräumen mit Massagen, kosmetischen Treatments und Packungen.



## FACTS & FIGURES

Der grosszügig angelegte Wellnessbereich lädt zum ausgiebigen Verweilen ein. Erleben Sie im Einklang mit der Natur zahlreiche Möglichkeiten der Entspannung und des Genusses:

- sechs Behandlungsräume mit neuester Technik
- Heubad für Packungen und Peeling's (im Zusammenhang mit einer Behandlung)
- Rasul (im Zusammenhang mit einer Behandlung)
- Beheizte Hamamliege für Seifenschaummassage
- Swimmingpool
- Whirlpool
- Saunalandschaft mit 4 unterschiedlichen Saunen und einer Vitalbar
- verschiedene Ruhebereiche
- exklusiver Gym mit bester Ausstattung und ein Cross Fit Bereich

## VERWÖHNZEITEN

FÜR IHRE ALPINE ENTSPANNUNG

---

<b>Spa Rezeption</b>	09:00 – 20:00 Uhr
<b>Anwendungen</b>	10:00 – 20:00 Uhr
<b>Saunabereich</b>	15:00 – 22:00 Uhr / Winter 15:00 – 20:00 Uhr / Sommer (Auf Anfrage früher möglich)
<b>Fitness</b>	06:00 – 24:00 Uhr
<b>Pool</b>	07:00 – 22:00 Uhr / Winter 08:00 – 20:00 Uhr / Sommer

---

### Pooltime für alle bis 10 Jahre:

09:00 – 11:00 & 15:00 – 17:00 Uhr

---

(Die Saunazone ist eine Nacktzone. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren haben daher aus Jugendschutzgründen keine Zugangserlaubnis zum Saunabereich, auch nicht in Begleitung der Eltern.)

# SPA RITUALE

UND VERWÖHNERLEBNISSE ZU ZWEIT

## RASUL - EINE REISE IN DEN NAHEN OSTEN

### Orientalisches Dampfbad

Eine stimmungsvolle Komposition wohltuender Pflegeeinheiten. Eine Anwendung mit verschiedenen Schlämmen, die Ihre Haut von Schlackenstoffen befreit. Durch die unterschiedlichen Peelings wird Ihre Haut optimal vorbereitet für die weitere Aufnahme wirksamster Pflegestoffe.

**Tipp:** Pflegen Sie im Anschluss Ihre Haut mit einer Körperpackung oder einer wohltuenden Seifenschaummassage auf unserer beheizten Hammamliege.

<u>Verwöhnzeit</u>		<u>pro Person</u>
40 Minuten	1 Person	CHF 75.00
40 Minuten	2 Personen	CHF 65.00
40 Minuten	3 oder 4 Personen	CHF 60.00

## ALPINE AUSZEIT

### Kräuterfussbad - Peeling - Massage - Feuchtigkeits Vliesmaske

Wir beginnen mit einem Kräuterfussbad und reichen Ihnen dazu einen leckeren Wellnesstee. Anschliessend geniessen Sie ein Ganzkörperpeeling mit der darauffolgenden Ganzkörpermassage. Wenn Sie auf dem Rücken liegen und Ihre Massage geniessen, legen wir Ihnen eine Feuchtigkeitsmaske auf das Gesicht. Die Kombination aus Feuchtigkeit für das Gesicht und den hochwertigen Massageölen verwöhnt Ihre Haut auf höchstem Niveau.

**Tipp:** Der Frischekick für zu Hause, unsere Vliesmasken erhalten Sie am Spa Desk.

Verwöhnzeit      110 Minuten      CHF 249.00 pro Person

## GRAND SPA - RELAX TOGETHER

### Wellnessmassage

Eine Ganzkörpermassage in Kombination mit einer Kopf-, Nacken- oder Fussreflexzonenmassage.

Verwöhnzeit      80 Minuten      CHF 195.00 pro Person



## RÜCKENFIT FÜR ZWEI

### Honig Packung - Rückenmassage

Die Honigpackung bewirkt wahre Wunder und löst oberflächliche Muskelverspannungen am Rücken. Die darauffolgende intensive Rückenmassage mit Honig Ingwer Öl lässt Ihre Muskulatur völlig entspannen.

**Verwöhnzeit**

50 Minuten

CHF 125.00 pro Person

## VIKINGER RITUAL (NUR FÜR EINE PERSON BUCHBAR)

Ein Ritual aus dem hohen Norden mit finnischen Birkenzweigen, einem Ganzkörperpeeling sowie einer Ganzkörpermassage. Mit einem Peeling auf der warmen Hamam Liege startet das Ritual. Anschliessend werden Sie mit den eingeweichten Birkenzweigen in der Wärmekabine abgeklopft. Nach dem die Muskulatur gut durchblutet ist, geniessen Sie noch eine wohltuende Ganzkörpermassage mit Honig-Ingwer Öl.

**Verwöhnzeit**

90 Minuten

CHF 210.00



# MASSAGEN

ALPINE VERWÖHNERLEBNISSE

Gönnen Sie sich eine Auszeit nur für sich und lassen Sie sich von den magischen Händen der Spa Experten verwöhnen. In unserem ausführlichen Spa-Menü werden auch Sie genau das Richtige finden.





### GRAND SPA - WELLNESSMASSAGE

Die hauseigene Ganzkörpermassage in Kombination mit einer Kopf-, Nacken- oder Fussreflexzonenmassage.

<b>Verwöhnzeit</b>	80 Minuten	CHF 195.00
--------------------	------------	------------

### TEILMASSAGE

Je nach Behandlungsschwerpunkt wird der Rücken oder der Schulter- Nackenbereich geknetet, gewalgt und ausgestrichen.

<b>Verwöhnzeit</b>	20 Minuten	CHF 70.00
--------------------	------------	-----------

50 Minuten mit Fangopackung	CHF 125.00
--------------------------------	------------

50 Minuten mit Fussreflexzonenmassage	CHF 130.00
--	------------



### GRAND SPA - GANZKÖRPERMASSAGE

Feinste natürliche Aromen und Öle pflegen Ihre Haut von Kopf bis Fuss. Eine gesunde Muskelbalance für den Sport, den Alltag und für Sie.

<b>Verwöhnzeit</b>	50 Minuten	CHF 130.00
--------------------	------------	------------

### HART ABER HERZLICH

Eine Kombination aus Entspannung und intensiver Massagetechniken. Beginnend mit einer Walliser Honigmassage die Verklebungen löst und die Durchblutung Ihrer verspannten Rückenmuskulatur erhöht. Danach kommt Johanniskrautöl zum Einsatz, welches tief in die Muskulatur einzieht und eine schmerzlindernde, antibakterielle Wirkung hat.

<b>Verwöhnzeit</b>	50 Minuten	CHF 135.00
--------------------	------------	------------

#### 4 WELTEN MASSAGE - GRAND SPA SPECIAL MASSAGE

Wir laden Sie auf eine Entspannungsweltreise ein, wo Sie die beliebtesten Massagen erleben: schwedische Heilmassage, Lomi Lomi Nui Massage aus Hawaii, Thai Massage, sowie der Ayurvedischen Massage aus Indien.

**Verwöhnzeit**      80 Minuten                      CHF 200.00

---

#### GRAND SPA INDIVIDUALMASSAGE

Eine auf Sie individuell abgestimmte Massage, bei der wir gezielt auf Ihre Verspannungen und Bedürfnisse eingehen und verschiedene klassische und spezielle Techniken kombinieren.

**Verwöhnzeit**      50 Minuten                      CHF 135.00

---

80 Minuten                      CHF 200.00

---

#### GESICHT - KOPF - OHR ENTSPANNUNG

Das Ritual wird mit einer Ohrenkerzenzeremonie eröffnet, welche im Ohr einen Unterdruck erzeugt und damit reinigend wirkt. Durch entstehende Vibrationen ist die Anwendung auch als sanfte Trommelfellmassage bekannt. Fortgesetzt wird die Behandlung mit einer entspannenden Gesichts- und Kopfmassage.

**Verwöhnzeit**      30 Minuten                      CHF 85.00

---

#### APRÈS SPORT MASSAGE

Eine regenerierende Bein- und Fussmassage nach einem anstrengenden Sporttag.

**Verwöhnzeit**      20 Minuten                      CHF 70.00

---

50 Minuten                      CHF 130.00

---



## ALPINE MASSAGEERLEBNISSE

Alle Alpine Produkte beruhen auf der Herstellung aus kontrollierter Wildsammlung. Im Mittelpunkt stehen dabei eigens gefertigte, hochpotenzierte Wildpflanzenextrakte und das aussergewöhnliche Murmeltierextrakt, das in einem zeitintensiven Verfahren aus dem hochwertigen Fett des Murmeltiers gefertigt wird.

- Kurmassage bei chronischen Beschwerden (Murmel Öl)
- Sportmassage vor und nach sportlichen Aktivitäten (Bergarnika)
- Entspannungsmassage bei Stress, Erschöpfung, Unruhe (Johanniskraut)

<b>Verwöhnzeit</b>	50 Minuten	CHF 135.00
--------------------	------------	------------

## LYMPHDRAINAGE

Entschlackend, entstauend, entwässernd. Eine sanfte, harmonisierende Massageform, bei der Schwellungen abgebaut werden und der Entgiftungsprozess im Körper unterstützt wird.

**Tip:** eine ideale Schwangerschaftsbehandlung. Wir beraten Sie gerne

<b>Verwöhnzeit</b>	50 Minuten	CHF 135.00
--------------------	------------	------------

	80 Minuten	CHF 200.00
--	------------	------------

## FUSSREFLEXZONENMASSAGE - FLINKE FÜSSE

Mit einem individuellen Druck auf die Reflexzonen am Fuss werden die zugehörigen Organe und Körperteile positiv beeinflusst und angeregt.

<b>Verwöhnzeit</b>	50 Minuten	CHF 135.00
	mit Bergkräuter-Fussbad	

## HOT STONE - ALPINE BASALTSTEINMASSAGE

Eine ganzheitliche energetische Behandlung mit 65 Grad warmen Basaltsteinen. Durch die warmen Steine regen wir die Durchblutung und den Lymphfluss an. Verspannungen werden gelöst und das Energiesystem aufgeladen.

<b>Verwöhnzeit</b>	80 Minuten	CHF 200.00
--------------------	------------	------------

## SEIFENSCHAUMMASSAGE IM GRAND SPA STYLE

Wir beginnen traditionell wie bei einer Hamam Anwendung. Der Anfang macht eine Waschung, anschliessend erwartet Sie ein Peeling mit den speziellen Peeling Handschuhen und der Abschluss dieser Zeremonie bildet eine herrlich duftende Seifenschaummassage.

**Tip:** eines unserer pflegenden Körperöle pflegt Ihre Haut nachhaltig

<b>Verwöhnzeit</b>	80 Minuten	CHF 200.00
--------------------	------------	------------



# PEELINGS

UND KÖRPERBEHANDLUNGEN

Bei allen Körperbehandlungen und Peelings im Grand-Spa stehen das Wohlbefinden und die Pflege Ihrer Haut an erster Stelle. Ob Sie ein vorbereitendes Peeling, eine hautstraffende Packung oder einen straffenden Wickel wünschen, wir gehen gerne auf Ihre Bedürfnisse ein.

## GANZKÖRPERPEELING

Die mechanische Abtragung der obersten Hautschicht ist sanft und effektiv. Ideal, die Haut auf weitere Pflegeschritte vorzubereiten oder einfach eine Glättung zu erreichen. Die Elastizität und Festigkeit der Haut werden erhöht, sowie die Poren verkleinert. Die Tiefe der Falten reduziert sich und die Wirkstoffaufnahme der Haut wird optimiert. Ferner werden die haut-eigenen Collagenfasern aktiviert.

### Hausgemachtes Bergkräuter Salzpeeling

Hausgemachtes Peeling aus Bergkräutern, einem Creme Peel Mix und ausgesuchten ätherischen Ölen.

### Weintrester Ganzkörperpeeling

Ein sanftes Peeling mit Weintrester verlangsamt den Alterungsprozess der Haut, regt die Zellregeneration an, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

### Meersalz Peeling

Eine Förderung der Hautdurchblutung und ein belebender Teint entsteht.

**Tipp:** Wir empfehlen eine entspannende Massage nach dem Peeling, um eine optimale Entspannung und Pflege zu erreichen.

**Verwöhnzeit** 20 Minuten

CHF 75.00





## KÖRPERPACKUNGEN

Die Packung wird im Liegen aufgetragen und danach werden Sie in ein Tuch eingewickelt, damit Ihre Haut die positiven Effekte der jeweiligen Packung aufnehmen kann. Die Wärmecke wird dabei auf ca. 39 Grad erwärmt, was ein schnelles Öffnen der Poren bewirkt. Alle Packungen verleihen Ihrer Haut Feuchtigkeit und Pflege. Die Wirkungen sind von straffend bis entspannend sehr vielfältig. Hierbei sind die entsprechenden Inhaltsstoffe entscheidend für deren Wirkung.

### Bergblumenwiese

Eine wahre Spezialität unter den Packungen! Wir betten Sie auf Alpenheu, bevor Sie mit einer intensiven Nachtkerzenöl-Cremepackung umhüllt werden. Sie wirkt stark rückfettend und feuchtigkeitsspendend, regeneriert und wirkt zugleich dem Alterungsprozess entgegen. Das duftende Heu lässt Sie besonders gut entspannen und Sie fühlen sich wie auf einer satten grünen Bergwiese.

### Grand-Spa Spezial: Berg und Meer

Basiscreme versetzt mit Bergkräutern und Algen, eine Hausgemachte Packung, die voller Wirkungen und Aromen steckt. Ausserdem beruhigt Sie die Haut, wirkt desinfizierend und ist entzündungshemmend sowie entschlackend.



### Cleopatrapackung

Noch heute ist die letzte ägyptische Königin der Inbegriff für Anmut und natürliche Schönheit. Die Cleopatrapackung wirkt der Umweltbelastung der Haut entgegen und hilft, den natürlichen Schutzmantel der Haut wiederherzustellen und trockener Haut entgegenzuwirken. Sie besteht aus Ziegenbutter, Jojobaöl, Vitaminkomplexen und Antioxidantien sowie ein paar Tropfen Champagner Parfüm Öl.

**Tip:** Um die Wirkstoffe der Packung besser aufnehmen zu können, ist ein Peeling die perfekte Vorbereitung. Wir beraten Sie gerne.

<b>Verwöhnzeit</b>	45 Minuten	CHF 90.00
	in Verbindung mit einem Peeling	CHF 135.00



# WELLNESS

FÜR DIE JÜNGSTEN GÄSTE

Märchenträume, die speziell auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zugeschnitten sind. Anwendbar bis zum vollendeten 14. Lebensjahr.



## SCHNEEWITTCHEN

Speziell für die junge Haut abgestimmte Gesichtsbehandlung mit Reinigung, Tonic und Maske je nach Hauttyp. Auf Wunsch lackieren wir noch die Nägel.

**Verwöhnzeit** 45 Minuten CHF 80.00

---

## FROSCHKÖNIG

Eine Wohlfühlmassage mit Fuss- und feiner Kopfmassage.

**Verwöhnzeit** 45 Minuten CHF 80.00

---

## HÄNSEL & GRETEL

Der Einstieg in die Massagen, eine 20-minütige Massage mit natürlichem Mandelöl.

**Verwöhnzeit** 20 Minuten CHF 55.00

---



# KOSMETIK

## IHR PERSÖNLICHES TREATMENT

Da die saubere Bergluft allein nur die Basis für strahlendes Aussehen legt, kümmern wir uns um den Rest. Mit ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmten Behandlungen unterstützen wir die körpereigenen Prozesse zur Pflege und Verjüngung Ihrer Haut. Suchen Sie sich in unserem Spa-Menü Ihr Lieblingstreatment aus oder lassen Sie sich von den Experten beraten.

### Wir arbeiten im Grand Spa mit natürlichen Produkten

Alle Produkte sind frei von Silkonen, Parabenen und tierischen Rohstoffen. Folgende Treatments haben Sie zur Auswahl:

- C Pure / Vitaminbombe
- A Classic / reife Haut
- Hyaluronic / Frischekick
- Men / Hanger Treatment

Die Spa Experten erstellen mit Ihnen Ihr persönliches Treatment, das je nach Wunsch und Anforderung auf Ihren Hauttyp, sei es Unreinheiten, Empfindlichkeit, reife Haut oder Feuchtigkeit abgestimmt wird.

<b>Verwöhnzeit</b>	50 Minuten	CHF 135.00
	80 Minuten	CHF 210.00



## ZAUBERHAFTES DEKOLLETÉ

Eine straffende und pflegende Behandlung für Gesicht und Dekolleté. Ein sanftes Peeling und eine straffende Lehmpackung pflegt Ihr Dekolleté. Während die Packung einwirkt verwöhnen wir Sie mit einer kurzen Gesichtereinigung (Lotion oder Gel) und Tonic sowie einer Gesichtsmassage.

<b>Verwöhnzeit</b>	30 Minuten	CHF 85.00
--------------------	------------	-----------



## TAPETENWECHSEL - JETPEEL - APPARATIVE KOSMETIK

### «Die medizinisch-kosmetische Pflege für tiefenwirksame Behandlung mit Glow Effekt.»

JetPeel ist eine sanfte Alternative zur Mikrodermabrasion. Mit der Technik aus der Luft- und Raumfahrt wird ein medizinisches Wasser-Gas-Gemisch schmerzfrei mit hohem Druck auf die Hautoberfläche aufgetragen, um überflüssige und gealterte Hautzellen zu entfernen. Durch die anschließende JetPeel Lymphdrainage wird im Gesicht das eingelagerte Wasser und

Schlackenstoffe sanft abtransportiert. Dadurch wird die Haut aufnahmefähiger, damit der Wirkstoff, Seren oder Hyaluronsäure direkt dorthin gelangen, wo sie benötigt werden. Der Effekt ist sofort spürbar.

#### Die Anwendungsgebiete:

Akne, Altersflecken, Anti-Aging, Augenringe, Couperose, Falten, Hautbildverbesserung bei müder, fahler Haut, Hautglättung und Straffung.

- JetPeel fördert die Kollagenbildung
- Hilft bei der Behandlung von Akne
- Hautbildverbesserung bei Narben

Nach der ersten Behandlung fühlt sich die Haut frischer und sehr viel praller an. Eine Langzeitwirkung wird nach 5 – 6 Behandlungen erzielt.

<b>Verwöhnzeit</b>	90 Minuten mit 4 Wirkstoffen
<u>1. Anwendung</u>	<u>CHF 250.00</u>
<u>2. Anwendung</u>	<u>20% Rabatt</u>
<u>3. Anwendung</u>	<u>40% Rabatt</u>



## BEAUTY EXTRAS

---

Wimpern färben		CHF 30.00
Augenbrauen färben		CHF 35.00
Augenbrauen Korrektur		CHF 30.00
Augenbrauen und Wimpern färben		CHF 45.00
Lackwechsel	20 Minuten	CHF 30.00
Maniküre Classic*	60 Minuten	CHF 75.00
Maniküre de luxe*	80 Minuten	CHF 140.00
Pediküre Classic*	60 Minuten	CHF 90.00
Pediküre de luxe*	80 Minuten	CHF 140.00

---

**Classic:** Nagelpflege, Hautpflege & kurze Massage

**De luxe:** Nagelpflege, Hautpflege, Peeling & Verwöhnmassage

\* Lack ist auf Wunsch inklusive.  
Ohne Lack CHF 10.00 Reduktion.

## SAMTWEICHE HAUT

---

Warmwachshaarentfernung mit anschließender Pflege

---

Oberlippe	15 Minuten	CHF 25.00
Kinn	15 Minuten	CHF 25.00
Rücken, Oberkörper, halbe Beine	25 Minuten	CHF 60.00
Beine komplett	45 Minuten	CHF 85.00
Achselhöhle	20 Minuten	CHF 35.00
Bikinizone klassisch	25 Minuten	CHF 50.00

---

**Tipp:** Wir empfehlen Ihnen gerne das passende Pflegeprodukt für die gereizte Haut.





# SPORTANGEBOT

ABWECHSLUNGSREICHE  
TRAININGSMÖGLICHKEITEN

Wir bieten Ihnen abwechslungsreiche und umfangreiche Trainingsmöglichkeiten an. Wählen Sie zwischen diversen Gruppenkursen, wie Yoga, Pilates, Rückenfit, FloatFit, FloatYoga, und Aqua Gym oder trainieren Sie in unserer hoteleigenen CrossFit Box oder im Fitnessraum auf eigene Faust. Möchten Sie Ihre Trainings- oder Figurziele schneller erreichen?

Wir unterstützen Sie gerne mit einem individuellen Trainings- und Ernährungskonzept und gehen ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Buchen Sie heute noch Ihren Personal Trainer und Health Coach und lassen Sie sich von einem gesunden und ausgeglichenen Lifestyle inspirieren! Aktive und erholsame Ferien waren noch nie so leicht.

## FITNESS-CENTER

### FIT WERDEN UND BLEIBEN

Das Fitness-Center ist umfassend ausgerüstet mit professionellen Geräten von Technogym und gym80 für Kraft- und Ausdauertraining jeder Art. Auf Wunsch unterstützen Sie die Trainer beim Verfolgen Ihrer sportlichen Ziele. Ganz egal auf welchem Level Sie einsteigen, wir erstellen Ihnen einen Trainingsplan, kontrollieren die korrekte Ausführung von Übungen oder coachen Sie mental. Alles erfolgt massgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse. Das Fitness-Center steht den Hotelgästen kostenlos zur Verfügung. Externe Gäste begrüßen wir gerne auf Voranmeldung.

## GRUPPENKURSE

### HOCHINTENSIVE- / CARDIO-TRAININGS

FIT CIRCLE, HIIT, ETC...

Kurze, knackige und intensive Workouts, die Ihre Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit verbessern. Nutzen Sie Ihr eigenes Gewicht als Trainingswiderstand und kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an.

### GANZKÖRPER TRAINING

PILATES, BBP, BODY FORMING, RÜCKENFIT, ETC...

Sanftes aber wirkungsvolles Ganzkörpertraining. Ihre Muskulatur wird gezielt gestärkt und Ihre Haltung verbessert. Stabilisieren und mobilisieren Sie Ihren ganzen Körper.

### ENTSPANNUNGSAKTIVITÄTEN

STRETCH & RELAX, MEDITATION, BLACK ROLL, ETC...

Entschleunigen Sie und fördern Sie aktiv die Regeneration Ihres Körpers. Mit verschiedenen Entspannungstechniken lösen Sie Verspannungen in Ihren Muskeln aber auch Stress und Anspannungen. Fühlen Sie sich rundum erholt.

### WASSER AKTIVITÄTEN

AQUA GYM, AQUA ZUMBA, FLOAT YOGA, FLOAT PILATES, ETC...

Wir bieten Ihnen verschiedene spassige und gelenkschonende Aktivitäten im oder auf dem Wasser an. Mit dem Widerstand des Wassers oder der schwebenden Unterlage fördern Sie Kraft, Ausdauer, Koordination und Wohlbefinden.

### TANZEN & BEWEGEN ZU MUSIK

SALSA, STEP AEROBIC, AEROBIC, PILOXING, ETC...

Fitness hat noch nie so viel Spass gemacht! Tanzen Sie sich fit und aktivieren Sie dabei gleichzeitig Ihre Gehirnaktivität.







## PERSONAL TRAINING

Die Personal Trainer unterstützen Sie, damit Sie Ihre Ziele schneller erreichen. Egal ob Sie Gewicht verlieren, kräftiger oder beweglicher werden möchten, wir gehen gerne auf Ihre Bedürfnisse ein und stimmen das Trainingskonzept individuell auf Sie ab. Sind Sie bereit für mehr Lebensqualität? Wir freuen uns, Ihnen ein neues Wohlgefühl zu vermitteln.

**Preis für das Personal Training CHF 160.00 / Stunde**

## CROSSFIT

### DIE ERSTE CROSSFIT-BOX IN SAAS-FEE

CrossFit ist eine neuartige Trainingsmethode aus den USA. Die Idee dahinter ist überraschend simpel: Mit einem abwechslungsreichen, hochintensiven Kraft- und Ausdauerprogramm stärken Sie Ihren Körper und erreichen ein neues Fitness-Level. Dazu kommt eine grosse Portion Spass und Leidenschaft! Gemeinsam trainieren – egal auf welchem Fitnessniveau! Durch die Funktionalität des Trainings können alle Übungen an das jeweilige Level angepasst werden.

Train smart – bei uns wird man nicht nur stärker & fitter, sondern auch gesünder. Denn wir legen sehr grossen Wert auf die Bewegungsqualität – dies steht nebst einer guten Atmosphäre immer im Mittelpunkt. Obwohl das Training in der Gruppe stattfindet, gehen wir individuell auf die Personen ein.



Einheimische, Touristen und Sportteams profitieren von unserem breiten Wissen im CrossFit und im Olympisches Gewichtheben – wo wir als Coaches und Athleten zur Schweizer Spitze gehören. Wir sind ein junges, dynamisches und eingespieltes Team von vier begeisterten Sportlern.

Sport und Gesundheit prägen unser Leben und unseren Lifestyle. Gemeinsam haben wir einen riesigen Erfahrungsschatz in verschiedensten Sportarten: Kunstturnen, Ski Alpin, Handball, Basketball, Volleyball, Fussball, Olympisches Gewichtheben und CrossFit. Wir sind alle zertifizierte CrossFit Level 1 oder sogar Level 2 Trainer. Die Head Coaches sind bereits seit mehr als 5 Jahren im Gruppen- und Personaltrainingsbereich tätig.

Mit all dieser Erfahrung und unserem Knowhow bieten wir Saas-Fee ein lang ersehntes Trainingszentrum für alle. Neben den Gruppenklassen kann auch im 24h/7 Open Gym individuell und allein trainiert werden. In Personal Trainings gehen wir auf persönliche Wünsche und Ziele ein.

## ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

Wir bitten Sie, Ihre Behandlung im Voraus an der Rezeption oder vor Ihrer Ankunft bei uns zu reservieren. Sie können Ihren Termin 24h vor Beginn kostenlos annullieren. Ist dies nicht der Fall oder erscheinen Sie nicht zu Ihrem Termin wird Ihnen dieser vollumfänglich in Rechnung gestellt.

Die Dauer der jeweiligen Behandlungen ist eine ungefähre Zeitangabe. Die Erklärungen und Empfehlungen der Spa Experten sind in der Behandlung inklusive. Bitte melden Sie sich mindestens 5 Minuten vor Ihrem Behandlungstermin am Spa Desk, um vollständig von Ihrer Behandlung profitieren zu können. Beginnt die Behandlung aufgrund Ihrer Verspätung, wird die Zeit nicht nachgeholt.

Wird eine Behandlung seitens des Hotels annulliert (z.B. wegen Krankheit), ist es nicht garantiert, dass diese verschoben werden kann.

Die Angebote sind natürlich je nach Verfügbarkeit auch für externe Gäste buchbar.

**Therapeuten:** Wir haben männliche und weibliche Therapeuten im Team. Ihre Präferenzen können wir nur berücksichtigen, wenn Sie uns bereits bei der Buchung darüber informieren. Ansonsten teilen wir Ihnen einen verfügbaren Therapeuten oder eine Therapeutin zu.







**WALLISERHOF GRAND-HOTEL & SPA SAAS-FEE**

Dorfweg 1 | CH-3906 Saas-Fee

T +41 27 958 19 00

[info@walliserhof-saasfee.ch](mailto:info@walliserhof-saasfee.ch) | [walliserhof-saasfee.ch](http://walliserhof-saasfee.ch)



**RELAIS &  
CHATEAUX**