

WELLBEING

SCHRITT FÜR SCHRITT!

Aktiv sein. Kraft zurückgewinnen. Frieden finden.

Das neue Boutique Spa Coburg vereint Bewegung und Sport, Ausgleich und Entspannung, Energie und Flow. Klein, exquisit, persönlich und individuell gestaltet – und bewusst nicht überfüllt – findest du hier den Raum, den du brauchst. Ob Wandern, Biken, Skifahren oder einfach die Berge genießen – wir unterstützen deinen aktiven Lebensstil mit gezielten Behandlungen.



Wir laden dich ein, Körper und Geist in unserem persönlichen Wellnessraum neu zu entdecken: mit ausgewählten Yoga- und Fitnesskursen, tiefenwirksamen Massagen und achtsamen Körperbehandlungen. Mit der Eröffnung unseres ganzjährig beheizten Infinity-Pools, des Fitnessstudios und des Lounge-Gartens ist unser Spa zu einem Ort geworden, an dem Vitalität, Leichtigkeit und Design auf wahrhaft einzigartige Weise verschmelzen.

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

Longevity & More – COMING SOON

Medical meets Boutique – dein Körper verdient mehr als Wohlbefinden. Eine neue Ära ganzheitlicher Gesundheit beginnt im Boutique Spa Coburg. Bleib gespannt – die Zukunft des Wohlbefindens beginnt hier.

BOUTIQUE SPA COBURG

SPA BROSCHÜRE

BOOK NOW

Besuche uns an der Rezeption für unseren täglichen Aktivitätenplan und die aktuelle Terminverfügbarkeit – oder buche über die **APP SAM!**
Kristina vom Spa-Team



+43(0)3687 21707



Coburgstrasse 833

8970 Schladming

www.chaletscoburg.at



MASSAGE

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

- **Swedish** – Ganzkörperentspannung und Stressreduktion 70 €
Schwangerschaftskissen verfügbar
- **Lymphdrainage** – Ölfrei, Ganzkörper, fördert Entgiftung und Stoffwechselaktivierung 70 €
- **Kopf, Nacken & Schultern** – Löst Verspannungen durch gezielte Druckpunkte 75 €
- **Beine & Füße** – Lindert Entzündungen und Muskelkater 75 €
- **Sportmassage** – Wahlweise Ganzkörper oder Fokus auf Problemzonen, zur Verletzungsprävention und Muskelregeneration 80 €
- **Hot Stone** – (60 Minuten)
Ganzkörpermassage zur Förderung der Durchblutung und tiefen Entspannung 90 €

KÖRPER BEHANDLUNGEN

Hochwertige Produkte von Wiener Kosmetikum

- **Meersalz-Peeling** – (45 Minuten)
Ganzkörperpeeling, das die Haut weich und regeneriert hinterlässt, abgeschlossen mit einer Ganzkörper-Ölpflege 70 €
- **Körperwickel**
Ganzkörper (45 Minuten) 80 €
Nur Beine (30 Minuten) 60 €
- Zur Auswahl: Anti-Aging oder Muskelregeneration – inklusive Kopfmassage

BEAUTY

- **Brow Bar** - Augenbrauen färben 15€, Wimpern färben 25€, Augenbrauen wachsen 20€
- **Gesichtsmassage** – (30 Minuten) Techniken zur Straffung und Auffüllung der Gesichtskonturen, kombiniert mit Lymphdrainage zur Reduktion von Schwellungen sowie einer wohltuenden Ölanwendung für strahlend hydratisierte Haut 40 €

YOGA CLASSES

Kostenfreie 30-Minuten-Kurse

- **Pre-Ski Yoga** – Aktiviere deine Muskeln und wecke deine Energie mit dieser dynamischen Einheit, die Körper und Geist auf einen Tag auf der Piste vorbereitet.
- **Après-Ski Yoga** – Erhole Körper und Geist mit gezielten Bewegungen sowie Atemübungen, die verspannte Muskeln lösen und die Beweglichkeit verbessern.
- **Hatha Yoga** – Eine Praxis, die sich auf die grundlegenden Yoga-Posen und Atemübungen konzentriert, um dir ein geerdetes und fokussiertes Gefühl zu geben.
- **Yin Yoga** – Eine meditative Praxis, bei der Posen 3–5 Minuten gehalten werden, um das Bindegewebe zu dehnen, die Beweglichkeit zu steigern und den Geist klar und ruhig zu halten.
- **Flow Yoga** – Eine lebendige Mischung aller Yoga-Stile, die dir hilft, dich positiver und energiegeladener zu fühlen.

FITNESS CLASSES

Kostenfreie 30-Minuten-Kurse

- **HIIT** (High Intensity Interval Training) – Ein kraftvolles Ganzkörper-Workout, das deine Ausdauer steigert und deine Energie boostet.
- **Booty Burner** – Eine energiegeladene Einheit, um Gesäß und Beine zu formen und deinen Unterkörper straff und stark zu machen.
- **Core Crusher** – Stärke deine Bauchmuskeln und baue einen stabilen, kraftvollen Core auf.
- **Circuit Training** – Ein Ganzkörpertraining mit Gewichten zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer sowie mit Körpergewichtsübungen für Beweglichkeit und Stabilität.
- **Zumba** – Steigere deine Ausdauer und Koordination mit diesem mitreißenden Tanz-Workout.
- **Pilates** – Eine gelenkschonende Übungseinheit, die den gesamten Körper strafft, die Beweglichkeit verbessert und das Körperbewusstsein stärkt.

HEALTH & WELNESS

Health Coaching 50€ 60 Minuten

Reset, refocus und thrive – Mit dieser personalisierten Einheit bringst du dich wieder in Balance und erreichst deine Wellness-Ziele. Lass uns einen realistischen und effektiven Plan für Fitness, Ernährung und Wohlbefinden erstellen, der perfekt zu deinem Alltag passt.

Personalisierte Meditation 30€ 30 Minuten

Eine geführte Meditation, die dir hilft, geistige Balance zu finden und Herausforderungen des Lebens zu lösen. Thema nach Wahl – bitte teile das gewünschte Thema einen Tag vor der Sitzung mit.

Personal Training 60€ 60 Minuten

Eine Sitzung, die auf deine Ziele, dein Fitnesslevel und deinen bevorzugten Trainingsstil abgestimmt ist. Sie unterstützt dich dabei, dein größtes Potenzial zu erreichen.

Functional Training €50 45 Minutes

Eine Sitzung, die dir die Grundlagen des Fitnesstrainings vermittelt: Workouts für zu Hause, Kraftaufbau und Verbesserung der Beweglichkeit.

