Allgäu
TOPHOTELS

Allgäuer Berghof
★★★★S
FAMILOTEL ALLGÄUER ALPEN

Erlebniswelt MaPa-Spa®

Ein ganzer Berg
für unsern Urlaub

FAMILOTEL®
Deine Familienhotels.

UNSER BEHANDLUNGSKONZEPT

WELLNESS MIT BERGBLICK

Der SPA-Bereich des Allgäuer Berghofs lockt mit hellen Wohlfühl-Behandlungsräumen, die eine herrliche Aussicht auf das umliegende Bergpanorama bieten und zum Durchatmen einladen. Entdecken Sie unsere einzigartigen Behandlungen für Erwachsene und Kinder, bei denen Entspannung von Kopf bis Fuß garantiert ist. Den Nachwuchs haben wir als eines der erfahrensten Familienhotels in Deutschland besonders bedacht. Bei einer Babymassage stärken Sie die Bindung zu Ihren Kleinsten durch entspannende Berührungen. Aber auch werdende Mütter kommen bei uns in den Genuss einer Massage speziell für Schwangere. Lassen Sie sich von uns verwöhnen und erleben Sie pure Entspannung.

SEELENRUHE

Harmonische Entschleunigung steht im Vordergrund, finden Sie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit.

VITALITÄT

Wolhbefinden und Mobilität steigern, Spannungen lösen. Finden Sie zu neuer Kraft und Energie.

FÜR WERDENDE MAMAS

Behutsam und verwöhnend, individuell auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt.

WAVEBALANCE

Auf unserer speziellen Wasserliege erleben Sie den entspannenden Rhythmus der Wellen.

VITALIS DR. JOSEPH

Qualität macht für VITALIS Dr. Joseph das Zusammenspiel aus Hightech und Natur aus. Mit Respekt vor dem natürlichen Gleichgewicht der Haut werden die zwei Elemente zu harmonischen und synergetischen Produkten verbunden. VITALIS Dr. Joseph ist hochwirksam, Bio-zertifiziert und 100% Natur. Leichte Texturen mit angenehmen Duftnoten schenken Ihrer Haut Gesundheit und ein revolutionäres Wohlbefinden.

WAVEBALANCE

WAVEBALANCE nutzt die natürlichen Schwingungseigenschaften des Wassers für Therapie und Entspannung. Das wohlige Gefühl der Schwerelosigkeit und des Getragenwerdens lässt tiefe Entspannung ab dem ersten Moment der Behandlung zu. Die neue Methode auf der einmaligen Wasserliege löst Blockaden – Körper, Geist und Seele erfahren in kürzester Zeit tiefe Regeneration.

TÖPFER

Vom ersten Tag der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter ist TÖPFER ein zuverlässiger Wegbegleiter für junge Eltern. Ganz gleich, ob es um Pflege in der Schwangerschaft, Babypflege oder Babyernährung geht, diese Produkte überzeugen durch ihre Verbundenheit mit der Natur in reinster Bio-Qualität. Umfangreiche Tests und Kontrollen garantieren, dass Sie und Ihr Kind mit einem gleichbleibend hohen Standard verwöhnt werden. Und das seit über 100 Jahren.

VITALIS ANWENDUNGEN

VITALIS RÜCKEN SPEZIAL

Wirksamer Ausklang – anspruchsvolles Rückenprogramm. Eine aufbauende Rückenbehandlung mit hochwirksamen natürlichen Wirkstoffen und einer individuell auf Sie angepassten Massage. Klangschalen und Schröpfgläser lösen Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessern die Wirbelsäulen-Dynamik. Nachhaltige Entspannung für Ihren Rücken. Befreien Sie sich von Belastungen und Blockaden. Aufrichtig – aufrecht!

€ 95 ca. 50 Min

VITALIS KERNIG

Eine Ganzkörpermassage mit anschließendem Salz-Öl Ganzkörperpeeling. Entfernt schonend abgestorbene Hautzellen und versorgt die Haut mit pflegenden Ölen. Für ein harmonisches und erfrischtes Körpergefühl.

€ 127 ca. 75 Min

VITALIS REINIGEND

Das effiziente Körperpeeling mit Heublumen und Aprikosenkernen oder Coffeepeeling reinigt die Haut mit sanften Peelingkristallen, hilft die Mikrozirkulation zu stimulieren und lässt die Haut klarer und leuchtender erscheinen. Die Haut wird ideal für die Aufnahme nachfolgender Wirkstoffe Ihrer individuellen Abschlusspflege vorbereitet.

€ 64 ca. 30 Min

SINNVOLLE KLARHEIT

Ein Massage-Highlight, das die Sinne weckt! Spezielle Grifftechniken für den Kopf-, Nacken-, Gesichts- und Schulterbereich und wirksame Pflanzenextrakte lösen Spannungen und klären den Geist. Die Mikrozirkulation wird gefördert, Gefäße, Sinnesorgane und Nerven werden gestärkt. Die tiefe Berührung ermöglicht ein Abschalten vom Stress des Alltags. Ein unvergesslicher Moment, der tief befreiend wirkt.

€ 95 ca. 50 Min

DETOX FÜR KÖRPER UND SEELE

Eine Cellulite-Behandlung, die nachhaltig auf Ihr Hautbild und Bindegewebe wirkt. Die Schröpftechnik in Kombination mit hochwirksamen Naturprodukten lindern Cellulite sichtbar und wirken entstauend auf das Körpergewebe. Das anregende Körperpeeling und die spezielle Massagetechnik unterstützen gemeinsam dieses Detox-Konzept. In Kombination mit einer Alpenfangopackung optimieren Sie Ihr Ergebnis. Den Luffa-Schwamm bekommen Sie als Geschenk für zuhause mit.

€ 95 ohne Packung ca. 50 Min

€ 138 mit Packung ca. 75 Min

WAVEBALANCE

MAMA WELLE

Sie erleben sich und Ihr Kleines entspannt und schwerelos gebettet auf der warmen Wasserliege. Die Schwangerschaftsanwendung wird behutsam in Rückenlage durchgeführt. Der Körper wird durch eine sehr sanfte, aber tiefe Berührungstechnik im Fluss und Rhythmus der Wellen auf entspannende Weise berührt und revitalisiert. Möglich zwischen dem 3. und dem 8. Monat Ihrer Schwangerschaft.

€ 91 ca. 45 Min

MAPA WELLE

Individuelle Ölmassage für pure Entspannung und Zufriedenheit auf unserer einzigartigen Wasserliege. Spüren Sie pures Wohlgefühl, sanfte Impulse und eine durchdringende Wärme. Durch die rhythmisch fließenden Bewegungen der Wasserliege erleben Sie ein völlig neues Körpergefühl des Loslassens. Lassen Sie sich fallen, während Sie die Entspannung der Schwerelosigkeit am ganzen Körper erleben.

€ 91 ca. 45 Min

WAVEBALANCE – Wärme, Wasser und Wellenbewegungen verbinden sich zu einem neuartigen Entspannungserlebnis. Die Methode macht sich die Heilkraft des Wassers zu Nutze, um Blockaden von Körper, Geist und Seele zu lösen. Beinahe schwerelos trägt die Wasserliege den Körper, wodurch sich innerhalb kürzester Zeit ein wohliges Gefühl und eine tiefe Regeneration einstellen.

SPEZIALMASSAGEN

OHRENKERZENBEHANDLUNG

Kopf-, Nacken- und Gesichtsmassage mit Ohrenkerzenbehandlung. Das Gefühl von angenehmer Wärme und einem als befreiend empfundenen Druckausgleich im Ohr-, Stirn- und Nebenhöhlenbereich. Bienenwachs, Honigextrakt und traditionelle indianische Kräuter wirken positiv auf den Körper ein und verströmen einen angenehmen, wohltuenden Duft.

€ 66 ca. 35 Min

MASSAGE INDIVIDUELL

Maßgeschneidert und einzigartig – wir gehen individuell auf Ihre bevorzugten Muskelpartien ein und passen uns Ihren Wünschen und Bedürfnissen an. Wählen Sie zwischen Vitalität oder Seelenruhe. Unsere fachkundigen „Seelenstreichler“ setzen verschiedene klassische und internationale Massagetechniken sowie Tools (z.B. Schröpfen, Klangschalen, warme Steine) ein.

€ 98 ca. 50 Min

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Aromatische Öle werden in Ihre Haut eingerieben, die intensive Wärme der Kräuterstempel löst verspannte Muskulatur, scheidet Schadstoffe aus und regt die Zellerneuerung an. Das Immunsystem wird gestärkt, gleichzeitig wirken die Kräuter positiv auf das psychische Wohlbefinden.

€ 98 ca. 50 Min

ALLES IM FLUSS

Ganzkörpermassage mit fließenden, streichenden Bewegungen, die zu tiefer Entspannung, Gelöstheit und einem Gefühl der Geborgenheit führt. Muskeln und Gelenke werden gelockert, Blockaden gelöst und Stressbeschwerden reduziert.

€ 134 ca. 75 Min

€ 145 ca. 90 Min

FASZINIERENDE FASZIEN

Durch psychischen Stress, Schonhaltungen sowie Bewegungsmangel verkürzen und verkleben sich Faszien. Mit speziellen Techniken gehen wir individuell auf Ihre Faszien ein um betroffenen Partien zu lösen und zu entspannen. Ihr Bindegewebe wird wieder geschmeidig, wodurch Sie eine deutliche Besserung verspüren werden.

€ 91 ca. 45 Min

KLASSISCHE MASSAGEN

KLASSISCHE TEILKÖRPERMASSAGE

Kräftige Teilkörpermassage – Sie können wählen zwischen einer Rücken-, Fuß- oder Kopf-, Nacken- und Schultermassage.

€ 43 ca. 20 Min

€ 63 ca. 35 Min

KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Kräftige Ganzkörpermassage zum Lösen Ihrer Verspannungen und entspannen Ihrer Muskulatur.

€ 85 ca. 50 Min

AROMAÖL GANZKÖRPERMASSAGE

Sanfte und beruhigende Ganzkörpermassage mit einem Aromaöl Ihrer Wahl.

€ 91 ca. 50 Min

€ 134 ca. 75 Min

SPORTLERMASSAGE

Eine belebende und aktivierende Fuß- und Beinmassage. Das Fußbad bereitet Ihre Beine auf die Massage vor. Das im Anschluss verwendete, kühlende Gel macht müde Füße wieder munter.

€ 63 ca. 35 Min

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

An der Fußsohle spiegelt sich der gesamte Körper in Form von Reflexzonen wieder. Hierbei regen wir durch die Druckpunkte alle Systeme Ihres Körpers an.

€ 63 ca. 35 Min

BERGHOF KOMBI

Kombination aus unserer Klassischen Rückenmassage und einer Fußreflexzonenmassage – Erleben Sie eine vitalisierende Behandlung von Kopf bis Fuß.

€ 85 ca. 50 Min

KÖRPERBEHANDLUNGEN

ALPENFANGO

Abgestorbene Hautzellen werden mit einem Luffa-Schwamm entfernt, welcher auch Ihren Stoffwechsel anregt. Die aufgetragene alpine Mineralschlamm-Packung fördert in Kombination mit den natürlichen und feinkörnigen Sedimenten die Entgiftung über die Haut und wirkt gleichzeitig belebend. Abschließend wird Ihre Haut mit einer individuellen Körpercreme verwöhnt. Den Luffa-Schwamm bekommen Sie als Geschenk mit.

€ 120 ca. 60 Min

KÖRPERTRAUM

Abgestorbene Hautzellen werden mit einem Luffa-Schwamm entfernt, welcher auch Ihren Stoffwechsel anregt. Die Körperpackung wird individuell für Sie angemischt. Wählen Sie aus zwischen der Sportpackung gegen Muskelverspannung, unserer beruhigenden Packung, der Anti-Aging-Packung für Regeneration pur oder einer Feuchtigkeitspackung für glatte und gesunde Haut. Den Luffa-Schwamm bekommen Sie als Geschenk mit.

€ 90 ca. 45 Min

ZEIT ZU ZWEIT

MAPA AUSZEIT

Eine Auszeit für Mama und Papa. Hier genießen Sie als Paar in einer entspannten Atmosphäre eine angenehme Aromaölmassage für den ganzen Körper. Erleben Sie tiefe Entspannung und Wohlbefinden gemeinsam mit Ihrem Partner.

€ 183 Preis für 2 Pers. ca. 50 Min

MOMENTE DER ENTSPANNUNG

Eine Auszeit für Mama und Papa – einmalige Entspannung zu Zweit. Eine wohltuende Ganzkörpermassage mit anschließendem Salz-Öl-Peeling – entfernt abgestorbene Hautzellen und schenkt Ihnen ein harmonisches Körpergefühl.

€ 253 Preis für 2 Pers. ca. 75 Min

WEIL ICH EIN MÄDCHEN BIN

Ein einzigartiges Erlebnis für Mama und Tochter (zwischen 8 und 15 Jahren). Zu Beginn spüren Sie die Schwingungen der Klangschale bei einem Klangbad. Während wir Sie mit einer angenehmen Fußrelaxmassage einstimmen, bekommt Ihre Haut den optimalen Frischekick mit einer Gesichtsmaske. Zum krönenden Abschluss wird die Maske noch mit einer angenehmen Gesichts-, Nacken- und Kopfmassage eingearbeitet.

€ 140 Preis für 2 Pers. ca. 45 Min

WILDE KERLE

Eine Anwendung für die Herren der Schöpfung – für Papa und Sohn (zwischen 8 und 15 Jahren). Zu Beginn spüren Sie die Schwingungen der Klangschale bei einem Klangbad, um bei der folgenden Fußrelaxmassage komplett abzuschalten. Anschließend spüren Sie die Kraft der warmen Basaltsteine, mit denen wir Ihren Rücken und Ihre Beine verwöhnen. Diese Behandlung fördert die Durchblutung und lockert Ihre Muskulatur.

€ 140 Preis für 2 Pers. ca. 45 Min

ZEIT ZU ZWEIT

Genießen Sie zeitgleich eine individuelle Massage in einer entspannten Atmosphäre. Sanfte Streichungen und das passende Aromaöl Ihrer Wahl versprechen ein schönes Erlebnis zu Zweit. Unsere 20-minütige Massage ist für Kinder von 4 bis 15 Jahren geeignet während wir unsere 35-minütige Massage für Kinder von 8 bis 15 Jahren anbieten.

€ 78 Preis für 2 Pers. ca. 20 Min

€ 117 Preis für 2 Pers. ca. 35 Min

Wir empfehlen Ihnen unsere Behandlungen "Zeit zu Zweit" im Voraus zu buchen. Sie können alle Behandlungen bereits bequem von zuhause über unseren Webshop buchen.

BERGHOF FRISEUR

WASCHEN, SCHNEIDEN, FÖHNEN

Kurzhaar	**€ 33**
Mittleres Haar	**€ 44**
Langhaar	**€ 53**

SONSTIGES

Trockenschnitt	**€ 28**
Haarkur	**€ 9**
Kinder unter 12 Jahren	**€ 26**

Ganz entspannt im Urlaub zum Friseur – in unserem SPA-Bereich bieten wir nicht nur Mama und Papa eine neue Frisur an, auch den Kleinen werden hier die Haare geschnitten. Termine vereinbaren Sie ganz einfach an unserem Empfang oder an der SPA-Rezeption.

HÄNDE UND FÜSSE

MANIKÜRE KLASSIK

Perfekt gepflegte Hände. Nägel kürzen und in Form bringen. Den hervorstehenden und störenden Teil der Nagelhaut lockern und entfernen. Wahlweise Nägel polieren. Abschließendes auftragen einer Creme, für eine optimale und einwandfreie Pflege der Nägel.

€ 72 ca. 50 Min

PEDIKÜRE MIT ODER OHNE LACK

Perfekt gepflegte Füße. Fußbad, Nägel kürzen und in Form bringen, überschüssige Nagelhaut entfernen, Hornhaut entfernen und glätten. Abschließendes Eincremen für die optimale Pflege.

€ 72 ca. 50 Min

€ 97 + LACK ca. 70 Min

PEDIKÜRE SPEZIAL

Perfekt gepflegte Füße. Fußbad, Fußpeeling, Nägel kürzen und in Form bringen, überschüssige Nagelhaut entfernen, Hornhaut entfernen und glätten. Abschließendes Eincremen für die optimale Pflege. Zusätzlich lackieren wir Ihre Nägel mit einem Lack Ihrer Wahl zum Mitnehmen – wenn möglich bitte Flip-Flops oder Sandaletten mitbringen.

€ 110 ca. 80 Min

HINWEIS

Bitte erscheinen Sie zu den Behandlungen von Maniküre und Pediküre mit Naturnägeln, da bei Shellac- und Gelnägel keine Behandlung möglich ist.

KOSMETIK

JUNGBRUNNEN

Die Intensivbehandlung nach der Methode TEAM DR JOSEPH: Erleben Sie eine individuelle und effektive Schönheitsbehandlung. Wohlbefinden und gesteigerte Hautvitalität sind die spürbaren Ergebnisse. Spezial-Serum und Intensivmaske verstärken nachhaltig das Ergebnis. Hightech aus der Natur für einen glatten, erholten und strahlenden Teint. Auf Wunsch inkl. Augenbrauen fassonieren. Auch für den Mann geeignet.

€ 149 ca. 75 Min

TIEFENREIN

Intensiv reinigende Gesichtsbehandlung Hauttypspezifische Tiefenreinigung nach der Methode TEAM DR JOSEPH: Ihre Haut? Rein und zart. Ihr Gesicht? Strahlend. Ihr Gefühl? Klar und energievoll. Das Ergebnis: vitale, ebenmäßige und jugendliche Haut. Auch für den Mann geeigent.

€ 124 ca. 60 Min

IHR AUGENBLICK

Tiefenwirksame Schönheitspflege – Eine natürliche Wirkstoffpflege speziell auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt. In Kombination mit einer Gesichtsmassage und einer Intensiv-Maske können hochkonzentrierte Aktivstoffe tief mit Ihrer Haut vereint werden. Für eine gesunde und intensiv gepflegte Ausstrahlung.

€ 116 ca. 60 Min

REINE MÄNNERSACHE

Individuelle Gesichtsbehandlung speziell für unsere Männer. Sanftes Peeling und unsere Tiefenreinigung sorgen für ein reines Hautgefühl. Die regenerierende Gesichtsmassage mit einer wirkstoffreichen Maske führen zu einer dynamischen und gepflegten Ausstrahlung mit lang anhaltender Wirkung.

€ 116 ca. 60 Min

ZUSÄTZLICH ZU IHRER GESICHTSBEHANDLUNG BUCHBAR...

Augenbrauen fassonieren	**€ 11**
Augenbrauen färben	**€ 17**
Wimpern färben	**€ 17**
Wimpern und Augenbrauen färben und fassonieren	**€ 39**
Gesichtshaarentfernung Oberlippe oder Kinn mit Warmwachs	**€ 17**

KINDER UND TEENS

MANIKÜRE

Nägel schneiden und feilen, Nagelhaut zurückschieben und auf Wunsch Nägel lackieren. Die Maniküre ist für Kinder zwischen 6 und 13 Jahren geeignet.

€ 66 ca. 45 Min

PEDIKÜRE

Nägel schneiden und feilen, Nagelhaut zurückschieben, Hornhaut glätten und auf Wunsch Nägel lackieren. Geeignet für Kinder zwischen 6 und 13 Jahren.

€ 66 ca. 45 Min

RUNDUMPAKET HÄNDE UND FÜSSE

An Händen und Füßen Nägel schneiden und feilen, Nagelhaut zurückschieben, Hornhaut glätten und auf Wunsch Nägel lackieren. Geeignet für Kinder zwischen 6 und 13 Jahren.

€ 82 ca. 60 Min

GESICHTSBEHANDLUNG

Schonende und wirksame Reinigungsbehandlung für Teens ab 8 Jahren. Sanftes Abreinigen, Peeling, Tiefenreinigung und Gesichtsmaske. Für ein gesundes und gepflegtes Hautbild.

€ 66 ca. 45 Min

DIE PERFEKTE WELLE

Spielerisch-fließende Kinderbehandlung auf unserer Wasserliege – ob entspannte Massage oder Behandlungserlebnis. Wir gehen auf die aktuellen Bedürfnisse der Kinder ein, die ganz unterschiedlich entspannen und abschalten können. Spannungen lösen von Kopf bis Fuß. Der gesamte Körper wird fühlbar in Schwingung versetzt. Ein neues Körpergefühl von der ersten bis zur letzten Minute und Genuss pur. Geeignet für Kinder zwischen 4 und 8 Jahren.

€ 39 ca. 20 Min

TEENS TEILKÖRPERMASSAGE

In ausgewählten Körperbereichen Spannungen lösen und lockern sämtlicher Muskulatur. Bei diesem besonderen Behandlungskonzept auf unserer Wasserliege wird der gesamte Körper in Schwingung versetzt. Ein neues Körpergefühl und eine Ganzkörperrhythmik entstehen – dabei lösen sich Verspannungen und Anspannungen. Die Massage ist auch auf einer normalen Massageliege möglich. Geeignet für Teens zwischen 8 und 15 Jahren.

€ 39 ca. 20 Min

TEENS GANZKÖRPERMASSAGE

Am gesamten Körper Spannungen lösen und lockern sämtlicher Muskulatur. Bei diesem besonderen Behandlungskonzept auf unserer Wasserliege wird der gesamte Körper in Schwingung versetzt. Ein neues Körpergefühl und eine Ganzkörperrhythmik entstehen – dabei lösen sich Verspannungen und Anspannungen. Die Massage ist auch auf einer normalen Massageliege möglich. Geeignet für Teens zwischen 8 und 15 Jahren.

€ 52 ca. 35 Min

BABYMASSAGE

Sie massieren Ihr Baby – Ihr Baby wird von Ihnen fürsorglich darin begleitet, sich vertrauensvoll auf das Urelement Wasser einzulassen. Die Anleitung erfolgt auf der angewärmten weichen Wasserliege durch unsere Seelenstreichlern. Hochwertiges und pflegendes Massageöl der Firma Töpfer wird als Geschenk mitgegeben. Geeignet für Babys bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres.

€ 52 ca. 35 Min

Wir empfehlen Ihnen auch unsere „Zeit zu Zweit“ Behandlungen – Genießen Sie die pure Entspannung bei einer Massage gemeinsam mit Ihrem Kind. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 11.

SAUNA UND ENTSPANNUNG

Highlights im MaPa-Spa®

- Finnische Sauna mit 85°C
- Bio-Panoramasauna mit 55°C
- Infrarotkabine
- Ruheräume mit Schwebeliegen
- Erfrischender Eisbrunnen
- Sprudelndes Quell
- Dampfbad

WÄRME UND WOHLBEFINDEN

Der Saunabereich ermöglicht Mama und Papa ein paar entspannende Urlaubsmomente zu Zweit, während Ihre Kleinen bei unserer liebevollen Kinderbetreuung gut aufgehoben sind und neue Urlaubsfreundschaften schließen.

Bei einem Saunagang in der 85°C heißen finnischen Sauna ist Schwitzen garantiert! Wer es dagegen lieber gemütlich angehen will, kann in der Bio-Panoramasauna bei angenehmen 55°C die Seele baumeln lassen und den Blick auf die wunderschöne Allgäuer Bergwelt genießen. Das Saunaangebot wird durch ein exklusiv gestaltetes Dampfbad mit wohltuender Luftfeuchtigkeit bei 45°C sowie wärmender Infrarotkabine zur wohltuenden Tiefenentspannung der Muskulatur abgerundet. Um nach einem erlebnisreichen Tag die Ruhe zu genießen, können Sie sich in einen der gemütlich eingerichteten Ruheräume mit besonders bequemen Schwebeliegen zurückziehen. Legen Sie für ein paar entspannende Momente die Beine hoch und schließen Sie die Augen. Weit weg vom Alltag und den Anstrengungen des Tages.

Die Saunen im MaPa-Spa® sind textilfrei zu nutzen. Textilsaunen, die Sie gemeinsam mit Ihren Kindern erleben können, warten im Family-Spa auf Sie.

FITNESS MIT BERGBLICK

FITNESSSTUDIO

Sie haben fleißig trainiert und wollen auf Ihre Trainingserfolge in den Ferien nicht verzichten? Oder finden Sie nun endlich die Zeit, um sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun? Das ist die perfekte Gelegenheit: Unser Fitnessraum bietet modernste Geräte der Firma PRECOR für Ihre tägliche Trainingseinheit. Die Cardio-Geräte ermöglichen verschiedene Arten von Ausdauertraining und das bei jedem Wetter: Fahrradfahren, Laufen oder eine herausfordernde Runde auf dem Cross-Trainer bringen Herz und Kreislauf in Schwung und reduzieren Stress! Zusätzlich können Sie im Freihantelbereich Kilos stemmen, um den Aufbau Ihrer Muskeln zu unterstützen oder im eigens dafür vorgesehenen Teil des Fitnessraums auf Sie abgestimmte Bodenübungen durchführen. Beim Höhentraining auf 1.200 Metern verstärken Sie Ihr Training zusätzlich durch den Anpassungseffekt aufgrund des niedrigeren Luftdrucks.

Als zusätzlichen Ansporn genießen Sie während des gesamten Workouts den wunderschönen Ausblick auf die nahegelegene Nagelfluhkette. Wenn das nicht motivierend ist!

Highlights im Fitnessbereich

- Modernste Trainingsgeräte
- Kraft- und Ausdauertrainingsgeräte
- Freihantelbereich
- Platz für individuelle Bodenübungen
- Bodentiefe Fenster mit Bergblick

KURSPROGRAMM

Highlights im Kursprogramm

- Lichtdurchfluteter Sportraum
- Bewegung an der frischen Luft
- Wöchentlich wechselndes Programm
- Diverse Sportausrüstung zum kostenlosen Verleih an der Rezeption

KURSE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Sie fühlen sich nach einem aufregenden Tag in den Bergen noch nicht ausgepowert und sind auf der Suche nach neuen sportlichen Herausforderungen? Nutzen Sie unser abwechslungsreiches und an die Jahreszeiten angepasstes Kursprogramm. Das notwendige Equipment, wie z. B. Nordic-Walking-Stöcke, Kinderwagen oder Rückentragen können Sie kostenlos ausleihen. Zur Entspannung bieten sich außerdem unsere angeleiteten Kurse (z. B. Yoga- oder Pilates) in kleinen Gruppen an. Schnappen Sie sich eine Isomatte und lassen Sie für die nächste Stunde Ihre Seele baumeln. In unserem lichtdurchfluteten Sportraum "Luftig" mit Blick auf die Nagelfluhkette erwartet Sie eine harmonische Atmosphäre. Informationen zu unserem Sportangebot finden Sie im aktuellen Familienanimationsplan, den Sie bei Ihrer Anreise erhalten. Bitte beachten Sie, dass für bestimmte Kurse mit beschränkter Teilnehmerzahl eine Anmeldung vorab notwendig ist.

INFORMATIONEN

BUCHEN SIE IHREN WUNSCHTERMIN

Um Ihren Wunschtermin realisieren zu können, bitten wir Sie, Ihre Behandlung bereits vor Anreise telefonisch, per E-Mail oder über unseren Webshop zu buchen. Wir stehen Ihnen täglich unter der Nummer +49 (0) 8321 / 806 - 0 oder E-Mail Adresse wellness@allgaeuer-berghof.de für Terminbuchungen zur Verfügung. Von Ihrem Zimmer aus erreichen Sie uns unter der Nummer „0“.

PRIVATSPHÄRE

Die meisten Körperbehandlungen genießen Sie unbekleidet. Sie können sich allein und ungestört umziehen. Während der Behandlung sind alle Körperteile, die nicht in die Behandlung einbezogen sind, mit Handtüchern bedeckt.

CHECK-IN

Bitte finden Sie sich mindestens fünf Minuten vor Behandlungsbeginn in der Wartelounge des MaPa-Spa® ein. Sollten Sie sich zu Ihrem Termin verspäten und der Mitarbeiter oder der Raum ist nach Ihnen wieder gebucht, müssen wir Ihre Behandlungszeit leider kürzen. Für verkürzte Behandlungen müssen wir Ihnen den vollen Betrag in Rechnung stellen.

RUHE UND ERHOLUNG

Unsere Gäste suchen im SPA-Bereich vor allem Ruhe. Wir bitten Sie, dies zu respektieren.

MEDIZINISCHE BESONDERHEITEN

Informieren Sie uns bitte über etwaige medizinische Besonderheiten. Es ist möglich, dass einige Behandlungen für Sie in diesem Fall nicht empfehlenswert sind. Bei ansteckenden Erkrankungen bitten wir Sie, Ihren Termin rechtzeitig abzusagen.

RASUR

Männern empfehlen wir sich mindestens vier Stunden vor der Gesichtsbehandlung zu rasieren.

WÄHREND DER BEHANDLUNG

Teilen Sie Ihrem Therapeuten gerne persönliche Präferenzen in Bezug auf Massagedruck, Raumtemperatur oder musikalischer Untermalung mit.

EMPFEHLUNG NACH DER BEHANDLUNG

Für ein optimales Behandlungsergebnis empfehlen wir nach jeder Anwendung eine Nachruhezeit in unserer Wartelounge oder in einem unserer Ruheräume. Sollten Ihre Haare bei der Behandlung ölig werden, shampoonieren Sie diese vor dem Kontakt mit Wasser ein. Erst im Anschluss werden sie mit Wasser ausgewaschen und erneut shampooniert.

SCHWANGERSCHAFT

Für diese wunderbare Zeit gelten bestimmte Regeln. Wir beraten Sie gerne persönlich bezüglich geeigneter Behandlungen.

STORNIERUNG

Terminstornierungen sind bis 24 Stunden vor Behandlungsbeginn kostenfrei möglich. Spätere Stornierungen müssen wir Ihnen voll in Rechnung stellen.

Gültigkeit: Mit Erscheinen dieser Broschüre verlieren alle vorherigen Broschüren ihre Gültigkeit. Änderungen und Fehler vorbehalten.
Stand: Juli 2023

FACTS

Highlights im MaPa-Spa®

- Zweisamkeit genießen in den vier Saunen und zwei Ruheräumen des MaPa-Spa®
- Träumen mit Weitblick aus der Bio-Panoramasauna oder den bodentiefen Fenstern der Behandlungsräume
- Erfrischung nach der wohltuenden Sauna im Wellnessgarten bei reinster Alpenluft
- Schlummern auf den Schwebeliegen der Ruheräume
- Sonnen auf den über 30 Panoramaliegen im 30.000 m² großen Berghof-Garten
- Erfrischen im klaren Quellwasser der Berghof-Pools
- Bewegen und Entspannen bei abwechslungsreichen Sportangeboten
- Trainieren auf modernen Kraft- und Ausdauertrainingsgeräten im Fitnessraum
- Verbinden Sie Ihr MaPa-Spa® Erlebnis mit einem kulinarischen Gewölbe-Verwöhnmenü in romantischer Atmosphäre zu Zweit

Allgäuer Berghof

Familotel Allgäuer Alpen

Alpe Eck 2

D-87544 Gunzesried-Ofterschwang

+ 49 (0) 8321 / 806 - 0

FAX + 49 (0) 8321 / 806 - 219

info@allgaeuer-berghof.de

www.allgaeuer-berghof.de