

# THEMENWOCHE SPORT & RELAX

Erleben Sie eine abwechslungsreiche Woche bei der Bewegung, Training und Entspannung im Vordergrund stehen und kombinieren Sie diese Woche mit einem unserer Ernährungskonzepte nach Ihrer Wahl.

Unser Fitness-Coach begleitet Sie individuell und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt auf dem Weg zu mehr Fitness und Lebensfreude.

## ARRANGEMENT LEISTUNGEN

7 x Übernachtung mit entsprechender Verpflegung. Beim (Heil-)Fasten eine abendliche Entlastungsmahlzeit am Einstiegstag. Am Tag des Fastenbrechens eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Aufbaukost.

Osmotisches, vitalisiertes Wasser von unseren Hausbrunnen sowie eine Auswahl an Kräuter- und Früchtetees, Nüssen, Obst und Vitamin-Shots aus unserer Vitalbar. Am Abreisetag ein Lunchpaket für unterwegs.

Fachkundige Betreuung in Gruppen- und Einzelgesprächen, Blutdruck und Gewichtskontrolle, auf Wunsch leicht temperierte Einläufe, eine RÖTHER Massagebürste und ein Irrigator (Einlaufgerät).

### Therapie & Anwendung

- 1 x Ganzkörper-Salz-Ölmassage mit basischem Mineralsalz und Olivenöl
- 6 x Kneippscher Wechselguss in ansteigender Intensität
- 6 x Basische Leibauflage mit Wärmepackung
- 3 x Basische Fußbaderunde

### Sport & Relax

- 1 x Einführung medizinisches Gerätetraining
- 1 x Einführung Nordic Walking
- 5 x Nordic-Walking à 90 Min.
- 5 x abwechselnde Sporteinheiten à 60 Min. Pilates, Rebounding, Gymnastik, Ganzkörper-Workout
- 3 x Entspannungstherapie mit progressiver Muskelentspannung und Meditation à 45 Min

Eine komplette Übersicht unserer Inklusivleistungen finden Sie auf Seite 76.

## PREISE PRO WOCHE/ PERSON

	Belegung	RÖTHERs Vitalkost	RÖTHERs Basenfasten	(Heil-) Fasten nach Buchinger
<b>Einzelzimmer „Eglisbol“</b>		<b>1835,00</b>	<b>1747,50</b>	<b>1660,00</b>
<b>Einzelzimmer „Spetzgart“</b>		<b>2080,00</b>	<b>1992,50</b>	<b>1905,00</b>
<b>Doppelzimmer „Bodanrück“</b>	doppel	<b>1852,50</b>	<b>1765,00</b>	<b>1677,50</b>
	einzel	<b>2220,00</b>	<b>2132,50</b>	<b>2045,00</b>
<b>Doppelzimmer „Scheffelhöhe“</b>	doppel	<b>1887,50</b>	<b>1800,00</b>	<b>1712,50</b>
	einzel	<b>2290,00</b>	<b>2202,50</b>	<b>2115,00</b>
<b>Doppelzimmer „Scheffelhöhe Superior“</b>	doppel	<b>2010,00</b>	<b>1922,50</b>	<b>1835,00</b>
	einzel	<b>2500,00</b>	<b>2412,50</b>	<b>2325,00</b>
<b>2-Zimmer-Appartement „Härten“</b>	doppel	<b>1852,50</b>	<b>1765,00</b>	<b>1677,50</b>
	einzel	<b>2220,00</b>	<b>2132,50</b>	<b>2045,00</b>
<b>Appartement „Säntis“</b>	doppel	<b>2115,00</b>	<b>2027,50</b>	<b>1940,00</b>
	einzel	<b>2605,00</b>	<b>2517,50</b>	<b>2430,00</b>
<b>2-Zimmer-Appartement „Luisenhöhe“</b>	doppel	<b>2115,00</b>	<b>2027,50</b>	<b>1940,00</b>
	einzel	<b>2605,00</b>	<b>2517,50</b>	<b>2430,00</b>
<b>2-Zimmer-Appartement „Uhlandshöhe“</b>	doppel	<b>2185,00</b>	<b>2097,50</b>	<b>2010,00</b>
	einzel	<b>2675,00</b>	<b>2587,50</b>	<b>2500,00</b>
<b>3-Zimmer-Appartement „Mainau“</b>	doppel	<b>2290,00</b>	<b>2202,50</b>	<b>2115,00</b>
	einzel	<b>2780,00</b>	<b>2692,50</b>	<b>2605,00</b>
	mit 3 Personen	<b>1975,00</b>	<b>1887,50</b>	<b>1800,00</b>

Arrangement-Preis zuzüglich verbindlichem ärztlichen Eingangsgespräch.  
Nicht eingenommene Mahlzeiten werden nicht erstattet.

Unsere Termine 2023

**11.03. - 18.03.2023**      **23.09. - 30.09.2023**

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen