



Der Lärchenhof

Ferien-Paradies in den Kitzbüheler Alpen

Fitness 2018



FUNCOURT – die multifunktionale Sportanlage

Mit 230 m² bietet unser neuer FUNCOURT ein sensationelles, vielseitiges Spielvergnügen. Er eignet sich hervorragend für Basketball, Badminton, Fußball, Hockey, Handball, Tennis, Volleyball und noch viele weitere Möglichkeiten.

Ein neues Erlebnis für Ihren Aktiv-Urlaub am Lärchenhof!



PRO VIB

Gewichtsverlust während Ihres Urlaubs mit PRO VIB –
Medizinisches „Power-Plate“

Regelmäßiges Training auf der Pro Vib fördert nicht nur die Fitness, sondern trägt auch dazu bei, effektiv am Aussehen des eigenen Körpers zu arbeiten. Mit den entsprechenden Übungen kann Cellulite bekämpft werden und auch das Abnehmen wird durch die gesteigerte Muskelaktivität unterstützt. Die besondere Art der Vibration führt zu einer besseren Dehnung der Bänder, Sehnen und Gelenkscapseln.

Trainieren mit Pro Vib

1 Einheit* € 22,- | 4 Einheiten* € 75,-

inkl. Betreuung eines Personal Trainers

* 1 Einheit = 25 Min.



Wanderwochen

3. Juni bis 24. Juni 2018 & 16. September bis 30. September 2018

- ★ Wandertage inkl. 6-Gang-Wahl- bzw. Vitalmenü am Abend, reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Vitalecke sowie unseren Lärchenhof-Extras
- ★ Begrüßungsschnapsler bei Anreise
- ★ 3 geführte Wanderungen (in verschiedenen Schwierigkeitsgraden) in die Kitzbüheler Bergwelt
- ★ 1 Sportmassage (50 Min.)

3. Juni bis 24. Juni 2018

16. September bis 30. September 2018

- ★ Jausenpaket für die Wanderungen zur Stärkung zwischendurch
- ★ „So macht Wandern Spaß“ – Informationsvortrag über Ausrüstung, Planung und Technik
- ★ Persönliche Trainingstipps für eine erfolgreiche Wandersaison

5 Tage (4 Nächte)

ab € 634,-

ab € 666,-

7 Tage (6 Nächte)

ab € 914,-

ab € 962,-



Entspannungswochen

13. bis 27. Mai 2018

- ★ Entspannungstage inkl. 6-Gang-Wahl- bzw. Vitalmenü am Abend, reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Vitalecke sowie unseren Lärchenhof-Extras
- ★ Begrüßungsdrink bei Anreise
- ★ Tägliche Entspannungsübungen in der Gruppe mit Yoga, QiGong und Meditation – zum Teil in der Natur der Kitzbüheler Alpen
- ★ Informationsvortrag zum Thema „Mehr Power, weniger Stress“
- ★ Erarbeitung persönlicher Entspannungshilfen für den Alltag
- ★ 1 entspannende Aromaölmassage (50 Min.)

5 Tage (4 Nächte) ab € 633,-

7 Tage (6 Nächte) ab € 903,-



E-Bike- oder Mountainbikewochen

24. Juni bis 8. Juli 2018

- ★ Biketage inkl. 6-Gang-Wahl- bzw. Vitalmenü am Abend, reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Vitalecke sowie unseren Lärchenhof-Extras
- ★ Begrüßungsdrink bei Anreise
- ★ Geführte Biketouren (in verschiedenen Schwierigkeitsgraden) in die Kitzbüheler Bergwelt
- ★ Kostenloser E-Bike- oder Mountainbike-Verleih
- ★ Powerdrink für die geführten Touren
- ★ „Biken wie die Profis“ – Informationsvortrag über Ausrüstung, Planung und Technik
- ★ Persönliche Trainingstipps für eine erfolgreiche Bikesaison
- ★ 1 Sportmassage (50 Min.)

5 Tage (4 Nächte) ab € 678,-

7 Tage (6 Nächte) ab € 980,-



Fit auf einen Streich

30. September bis 4. November 2018

- ★ Fitness-Tage inkl. Vitalmenü am Abend reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Vitalecke sowie unseren Lärchenhof-Extras
- ★ 1 Begrüßungsdrink bei Anreise
- ★ 1 süße Überraschung auf dem Zimmer
- ★ Individuell eingestellte Trainingskarte für unseren Milon Zirkel und freie Nutzung während des Aufenthaltes
- ★ Geführte Wanderungen in die Kitzbüheler Bergwelt
- ★ Informationsvortrag über Ernährungsphilosophien nach Naturlehren und Trainingsempfehlungen für zu Hause
- ★ 1 Aromaölmassage (25 Min.)



	Silber (alle DZ)	Gold (alle Studios)	Diamant (alle Suiten & de Luxe)	Brilliant (Suiten de Luxe & Kaisersuite)
5 Tage (4 Nächte)	€ 630,-	€ 670,-	€ 698,-	€ 782,-
7 Tage (6 Nächte)	€ 900,-	€ 948,-	€ 990,-	€ 1.110,-

Fitness am Lärchenhof

Geheimtipp unter Fitnessbegeisterten ...

Das Vital & Aktiv Center am Lärchenhof mit seinem Milonzirkel

Was bringt Ihnen das Training mit dem Milon Zirkel?

Im Milon Zirkel sind Kraft- und Ausdauerelemente so angeordnet, dass sie zusammen mit den individuellen und auf der Chipkarte gespeicherten Einstellungen ein optimales Training garantieren:

- ★ eine kinderleichte, sekundenschnelle, vollautomatische Geräteeinstellung
- ★ puls- und bewegungsgesteuerte Abläufe
- ★ die Messung und Auswertung des persönlichen Trainingserfolges

Je nach individueller Zielsetzung können Sie so Kilos schmelzen lassen, Ihre Muskeln stärken oder diese dynamisch aufbauen.

Für unsere Hotelgäste:

Milon Zirkel Tagesticket	€ 18,-
Wochenticket	€ 39,-
Jahresticket	€ 65,-

Für unsere externen Gäste:

Milon Zirkel Tagesticket	€ 24,-
Monatsticket	€ 68,-
Jahresticket	€ 459,-

Stoffwechsel-Check und Einführung in unseren Milon Zirkel

Nach dem Vorgespräch und anschließendem Stoffwechsel-Check führen Sie unsere Personal Trainer in die neue innovative Thematik des Trainingssystems Milon Zirkel ein.

Durch ein modernes Messsystem analysieren wir Ihren Stoffwechsel über die Atmung. Dadurch ermitteln wir, wie viel Körperfett Ihr Organismus verbrennt, wie viel Sauerstoff zu Ihren Zellen gelangt und wie leistungsfähig Sie sind.

Erfahren Sie folgendes über Ihren Körper durch einen Stoffwechsel-Check:

- ★ Wie ist der tägliche Energieverbrauch?
- ★ Wie ist die anteilmäßige Zucker- und Fettverbrennung?
- ★ Nehmen Sie gerade zu oder ab?
- ★ Wie weit sind Sie vom Abnehmen entfernt?
- ★ Warum können Sie nicht abnehmen?
- ★ Die Ursache von Müdigkeit und Leistungstiefs
- ★ Das Risiko für Alterszucker und Diabetes
- ★ Wie effektiv arbeitet Ihr Stoffwechsel?

ca. 60 Minuten / € 70,- p. P.

Personal Trainer

Unsere Personal Trainer weisen langjährige Erfahrungen als Trainer und Personal-Coaches von vielen Hobby- und Leistungssportlern sowie auch in Gesundheitsbereichen der Top-Hotellerie Österreichs auf. Sie möchten Ihnen mit viel Freude, Motivation und Erfahrung individuelle Bewegung näher bringen.

Terminvereinbarungen unter: +43 (0) 5352-8138-0

ca. 60 Minuten / € 65,- p. P.

Lärchenhof Vital Basic

Das Arrangement „Lärchenhof Vital Basic“ richtet sich an jene Gäste, die es vorziehen, gemeinsam mit einem Personal Trainer ein individuelles Diagnose-, Therapie- und Behandlungskonzept zu erarbeiten – aufbauend auf diesem Arrangement und orientiert am individuellen Bedarf sowie den persönlichen Zielvorstellungen.

Vital Basic:

- ★ 1 E-Scan (Stoffwechselltest) – 40 Min.
- ★ Individuelle Ernährungsplanung für die weiteren Wochen
- ★ 3 Einheiten Pro Vib (medizinisches Power-Plate)
- ★ Milon Zirkel – Einführung und unbegrenzte Nutzung während Ihres Aufenthaltes
- ★ Erstellung eines individuellen Gesundheitsplanes
- ★ 1 muskuläre Tiefenmassage (50 Min.)
- ★ Tägliche Teilnahme am Freizeit- und Fitness-Programm

Programmpauschale pro Woche € 250,- p. P.

Für einen nachhaltigen Regenerationserfolg ist aus medizinischer Sicht ein Mindestaufenthalt von einer Woche sinnvoll.

Fitnesscheck und Trainingsplanung in Bild und Schrift:

Nach dem Vorgespräch und anschließendem E-Scan (Stoffwechselltest) inkl. Fitnesscheck plant unser Personal Trainer, gemeinsam mit Ihnen, Ihre reellen und erreichbaren Trainingsziele für die weitere Zukunft.

Fit und Vital:

- ★ E-Scan (Stoffwechselltest) inkl. Fitnesscheck
 - ★ Personal Training inkl. Trainingsplan in Bild und Schrift
 - ★ Milon Zirkel – Einführung und unbegrenzte Nutzung während Ihres Aufenthaltes
- ca. 110 Minuten
€ 150,- p. P.

Gesund genießen:

- ★ 4 Einheiten Pro Vib (medizinisches Power-Plate)
 - ★ 1 Milon Zirkel Wochenkarte
 - ★ 1 Aromaölmassage (50 Min.)
- ca. 150 Minuten
€ 155,- p. P.

Rücken Fit:

- ★ E-Scan (Stoffwechselltest) – 40 Min.
 - ★ Personal-Rückenschuleinheit in Bild und Schrift
 - ★ Rücken-Intensivmassage (50 Min.)
- ca. 110 Minuten
€ 155,- p. P.

