

AKTIV & VITAL

PREISINFORMATION



JUNGBRUNN®
DER GUTZEITORT



AKTIV

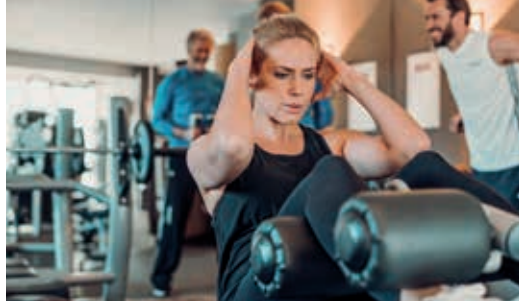


Aktiv & vital – das können Sie im Jungbrunn auf Ihre eigene Weise und ganz nach Wunsch sein – oder werden! Entspannendes trifft auf Vitalisierendes. Kraft, Cardio, Kondition bringen Power und steigern die Ausdauer. Sport wirkt gegen Stress und Fitness kann in angenehmer Ambiente trainiert werden – mit einzigartigem Blick auf die Kulisse von Berg und Tal. Ob Muskelaufbau oder Mentalregeneration: Sie haben die Wahl zwischen vielfältigen Optionen und Angeboten. Probieren Sie doch auch einfach mal etwas ganz Neues aus! Wir motivieren Sie mit Begeisterung.

Outdoorfans können ihrer Gesundheit in der traumhaften Natur des Tannheimer Tals in allen vier Jahreszeiten so viel Gutes tun, Frischluft tanken, den Kreislauf stärken ... Ganz gleich – ob Wandern, Nordic Walking,

Mountainbiking, mit dem Segway durch die Berge düsen, Skifahren, Schneeschuhwandern oder Eisstockschießen und vieles mehr. Die Akkus aufladen können Sie ambitioniert auf 300 m² Trainingsfläche und in zwei Etagen, mit modernsten Technogym-Geräten der neuesten Generation und in bis zu 40 kostenlosen Fitness- & Entspannungsprogrammen pro Woche. Unsere Top Trainer sind ausgebildet für jedes Level. Zusätzlich bieten wir Ihnen ein täglich wechselndes Kursprogramm, das für Damen und Herren gleichermaßen geeignet ist. Die Ankündigungen hierzu finden Sie täglich in der Tagespost und auf Ihrem Zimmer. Anmelde Listen finden Sie an der SPA-Rezeption oder ab 17.30 Uhr an der Hauptrezeption.





& VITAL



JUNGBRUNN AKTIV & VITAL TIPPS

Buchung Kursangebot

Sie haben die freie Wahl aus bis zu 40 kostenlosen Fitness- & Entspannungskursen pro Woche. Tragen Sie sich einfach in die Anmelde-listen an der SPA Rezeption oder ab 17.30 Uhr an der Hauptrezeption für den jeweiligen Kurs ein. Das aktuelle Angebot für Ihre Urlaubszeit finden Sie in dem Kursplan auf Ihrem Zimmer und in der Jungbrunn Tagespost als Ihre Gut-zeitung jeweils für den nächsten Tag.

BUCHUNG BEHANDLUNGEN, PAUSCHALEN & PERSONAL

Trainer

Alle angebotenen Kurse können Sie gerne mit einem Personal Trainer buchen. Wir empfehlen Ihnen, die Behandlungen und Pauschalen mit einer Vorbuchungszeit von drei Wochen vor Ihrer Anreise zu reservieren, damit wir Ihre Wünsche hinsichtlich Therapeuten und Zeit berücksichtigen können. Unser Fitnesshaus steht Ihnen von 07:00 bis 22:00 Uhr zur freien Verfügung. Auf über 300m² Gesamt-trainingsfläche und zwei Etagen präsentiert sich unser Fitness- und Entspannungsrefugium mit herrlichem Blick auf die Tannheimer Bergwelt.

NETTIKETTE

Bekleidung

Bitte tragen Sie in unserem Trainingsbereich angemessene Sportkleidung und Sport-schuhe. Ihre persönlichen Kopfhörer für die Kardiogeräte können Sie gerne mitbringen bzw. an unserer SPA Rezeption und Haupt-rezeption für € 2,50 erwerben. Für unsere Entspannungseinheiten empfehlen wir Ihnen bequeme Sportkleidung.

Handtücher und Getränke

Für Ihre Trainingseinheiten im Krafraum und Ihre Kursbesuche im Aktivraum haben wir für Sie Handtücher bereitgelegt und Sie können sich gerne kostenlos an unserem Quellwasser bedienen. Mineralwasser in PET-Flaschen erhalten Sie für € 2,00 im Fitnesshaus.

Auch gibt es einen kostenlosen Verleih von Mountainbikes, Fahrradhelmen und Nordic-Walking-Stöcken. Hier im Jungbrunn leben wir Bewegung und lieben es, Bewegung in Ihr Leben zu bringen: Damit Sie am Gutzeitort nicht nur Hochgefühle genießen – sondern sich auch selbst in Hochform bringen!



PERSONAL TRAINING

Body Check komplett, inkl. professioneller Tanita-Körperanalysewaage

50 Minuten individuelles Training: für mehr Kraft, Ausdauer, Flexibilität

Einzelstunde ca. 60 Min. pro Pers. € 89,00
Max. 2 Personen ca. 75 Min. pro Pers. € 65,00

Personal Training Yoga

Individuelle, intensive Yogaeinheiten mit unseren Yoga-Therapeuten

Einzelstunde ca. 60 Min. pro Pers. € 89,00
Max. 2 Personen ca. 60 Min. pro Pers. € 65,00

Personal Training Yoga Board

60 Minuten lang das Gefühl von Wasser an Land erleben: Das individuell gestaltete Training mit dem Board beansprucht die Tiefenmuskulatur und stärkt somit die Rumpfmuskulatur. Es ist ausgesprochen effizient zur Kräftigung des Beckenbodens und fördert insgesamt Stabilität, Koordination und Haltung des Körpers.

Einzelstunde ca. 60 Min. pro Pers. € 89,00

Personal Training Entspannung

Individuelle, tiefenentspannende Wohlfühl-Meditationseinheit inkl. Klang

Einzelstunde ca. 60 Min. pro Pers. € 89,00
Max. 2 Personen ca. 60 Min. pro Pers. € 65,00

Personal Training Kraft

Gesunder, effektiver Muskelaufbau, inklusive Trainingsplan

Einzelstunde ca. 60 Min. pro Pers. € 89,00
Max. 2 Personen ca. 60 Min. pro Pers. € 65,00

TRX Suspension

TRX Suspension ist die sensationelle und progressive Neuentwicklung, die Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer mit einer bis dato nie erreichten Intensität trainiert! Das Training ist auf jedem Fitnesslevel anwendbar und dadurch für Freizeitsportler wie Athleten gleichermaßen geeignet. Sie trainieren nur mit dem eigenen Körpergewicht und der Schwerkraft bei minimalem Zeitaufwand.

1 Person	€ 35,00
2 Personen, je Person	€ 24,00
3 Personen, je Person	€ 20,00
4 bis 6 Personen, je Person	€ 18,00

Einführung im Kraftraum mit kurzem Trainingsplan

Alles probieren – zum Selbstmotivieren
ca. 60 Minuten € 79,00



Power Plate®

Power Plate® ist ein hocheffektives Ganzkörper-Trainingsgerät, das mit bestimmten Frequenzen Muskelkontraktionen durch Reflexe im ganzen Körper auslöst. Daher ideal zur Gewichtsreduktion, zur Rehabilitation/Prävention, zum Beautyerlebnis und zum Krafttraining. Für jeden mit Vorkenntnissen – oder auch gerne mit individuellem Personal Coaching.

1 × 20 Min. (nur mit Vorkenntnissen)	€ 20,00
3 × 20 Min. (nur mit Vorkenntnissen)	€ 57,00
ca. 30 Min. mit Personal Coaching	€ 45,00
3 × 30 Min. mit Personal Coaching	€ 120,00



TENNISAKADEMIE

Tennisspielen

Tennis hält fit, jung und in Schwung. In der Jungbrunn Tennisakademie sind Einsteiger mit Einzeltraining genauso gut aufgehoben wie routinierte Spieler und ganze Mannschaften, denn wir bieten auch Gruppenkurse an. Optimale Trainingsbedingungen und gelenkschonende Hallenplätze erwarten Sie. Unter der Durchwahl -446 können Sie sich einen Platz in unserer Tennishalle reservieren. Für unsere Hausgäste natürlich kostenlos! Tennisschläger verleihen wir gegen eine Gebühr an der Rezeption. Weitere Informationen über Kurse und Preise entnehmen Sie bitte unserer Jungbrunn Preisinformation – oder fragen Sie einfach bei unserem Trainer nach:

Sie erreichen ihn über die Rezeption.

Leihgebühr pro Tennisschläger € 2,50
Erhältlich an der Rezeption

Einzeltraining

Tennis-Einzelstunde, für alle Spielstärken, individuelle Trainingsschwerpunkte

55 Minuten € 65,00

Jeder weitere Spieler bis max. 4 Personen € 25,00

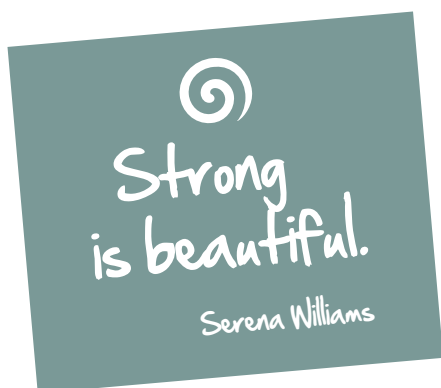
3 Tennisstunden für alle Spielstärken, Vertiefen von Technik und Taktik, Rhythmustraining und individuelle Trainingsziele spürbar umsetzen

3 × 55 Minuten € 189,00

Jeder weitere Spieler bis max. 4 Personen € 23,00

5 × 55 Minuten € 300,00

Jeder weitere Spieler bis max. 4 Personen € 20,00



Tennis lernen, Spaß an der Bewegung haben, das eigene Spiel weiterentwickeln und erfolgreich im Wettkampf spielen. Wir sind Partner unserer Spieler und bieten professionelles Training mit erfahrenen Trainern und einem bewährten Trainingssystem. Gerade Anfänger und leicht fortgeschrittene SpielerInnen lernen auf schnellstmöglichem Weg und mit individuellen Trainingsschwerpunkten die richtigen Bewegungsmuster – mit viel Freude am Spiel. Die Konzentration auf das Zusammenspiel von Technik, Taktik und mentalen Fähigkeiten ermöglicht Ihnen, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Beim Rhythmustraining mit einem spielstarken Trainer erhöhen Sie Ihr Reaktionsvermögen. Entwickeln Sie Gefühl für Ihr Spiel und erleben Sie, wie Sie deutliche Fortschritte machen. Tennisspieler auf jedem Spiellevel und jeden Alters verbessern ihr Spiel unmittelbar und spürbar.

IN DER NATUR



Rent your drive – ganz einfach in unserem Leihstahl: On Tour im Tal – auf Rädern unterwegs durch die herrliche Natur in allen vier Jahreszeiten. Ob Fahrrad, E-Mountainbike, E-Roller, Segway ... einfach die bevorzugte Mobilität mieten, die Gegend erkunden und tolle Erlebnisse ins Rollen bringen. Entdecken Sie die einzigartige Natur des Tannheimer Tals, schnappen Sie sich Nordic Walking- oder Wanderstöcke und steigern Sie Ihr Wohlbefinden in frischer Luft. Gerne beraten wir Sie, was am Gutzeitort im Outdoorbereich alles möglich ist und versorgen Sie mit dem richtigen Equipment dazu.

Im Leihstahl zu haben:

Fahrrad

E-Mountainbikes

Ganzer Tag € 25,00

E-Roller

½ Tag € 30,00

Ganzer Tag € 50,00

Segway

60 Minuten € 20,00

120 Minuten € 35,00

Schlitten

Nordic Walkingstöcke

Wanderstöcke





YOGA & MEDITATION

Wenn man zwischen Verstand und Herz übersetzen möchte, ist Yoga der beste Dolmetscher. Und das Lexikon das diese Vokabeln versteht ist unser Körper.

Deshalb bieten wir im Rhythmus der Jahreszeiten unsere Yoga & Meditationstage an, denn jede Jahreszeit hat ihren besonderen Charakter, im Fluss mit der Natur sein und die Energie der Jahreszeiten wahrnehmen.

- Frühling steht für Neubeginn.
- Sommer steht für Lebenslust
- Herbst steht für Loslassen
- Winter steht für Klarheit

Der Mensch lebt im ständigen Kreislauf mit der Natur. Wir praktizieren auf den Rhythmus abgestimmte Asanas (Körperhaltungen) und verbinden uns somit wieder mit dem natürlichen Energiefluss.

Die Rückkehr zur Langsamkeit

Es ist wichtig das wir achtsam mit uns selbst umgehen, um uns zu entschleunigen, denn dann können Körper, Geist und Seele im Einklang sein. Dabei kann Yoga und Meditation helfen uns zurück zu führen und uns im Hier & Jetzt ankommen lassen.

JUNGBRUNN YOGA & MEDITATIONSTAGE - IM RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN

Sommer

21. August bis 24. August 2023

"Die Magie des Seins - auf dem Weg zum Ich"

Winter

11. Dezember bis 14. Dezember 2023

"Winterzauber"

Wir beginnen jeden Tag mit Meditation oder Yoga - danach gibt es "Zeit für sich " um das Jungbrunn SPA ausgiebig zu nutzen z. B. mit einer Behandlung oder zum sonstigen Zeitvertreib am Gutzeitort.

Abgerundet wird jeder Tag dann mit einer Yoga Einheit / Meditation.

€ 270,00 pro Person zzgl. Zimmerpreis



YOGA- UND MEDITATIONSTAGE IM RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN


JUNGBRUNN
DER GUTZEITORT



**Jede Jahreszeit hat ihren besonderen Charakter,
im Fluss mit der Natur sein und die Energie der Jahreszeiten wahrnehmen!**

Wenn man zwischen Verstand und Herz übersetzen möchte, ist Yoga der beste Dolmetscher.
Und das Lexikon, das diese Vokabeln versteht, ist unser Körper.

*Yoga, Meditation und Achtsamkeit stärken unser Wohlergehen
und tragen dazu bei, dass sich unsere Akkus wieder aufladen können*

Der Mensch lebt im ständigen Kreislauf mit der Natur. Wir praktizieren auf den Rhythmus abgestimmte Asanas (Körperhaltungen) und verbinden uns somit wieder mit dem natürlichen Energiefluss.

Die Rückkehr zur Langsamkeit: es ist wichtig das wir achtsam mit uns selbst umgehen, uns entschleunigen, denn dann können Körper, Geist und Seele im Einklang sein. Yoga und Meditation können dabei helfen, uns zurückzuführen und uns im Hier & Jetzt ankommen zu lassen.

Ablauf

Montag	individuelle Anreise 16:30 Uhr Opening Circle & Kennenlernen 17:00 Uhr -18:00 Uhr Yoga 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen
Dienstag	08:30 Uhr - 09:00 Uhr Yoga 16:30 Uhr - 18:00 Uhr Meditation & Yoga 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen
Mittwoch	08:00 Uhr - 09:30 Uhr Atemübungen & Yoga 16:30 Uhr -17:30 Uhr Yoga 17:30 Uhr -18:00 Uhr Meditation 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen
Donnerstag	08:30 Uhr - 09:30 Uhr Yoga 14:00 Uhr - 16:00 Achtsamkeit 16:30 Uhr - 17:30 Yoga 17.30 Uhr Abschluss-Circle 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen
Freitag	Frühstück und individuelle Abreise



Die grösste
Offenbarung ist
die Stille.
Laotse



OUTDOOR

Wanderung der Stille & Yoga



Meditation zu jeder Jahreszeit

Freiheit, Freude und Frieden für all Ihre Sinne! Nehmen Sie die wunderschöne Umgebung des Tannheimer Tals wahr und lassen Sie sich in freier Natur von neuer Energie beleben. Tanken Sie Kraft und schöpfen Sie Atem zwischen blauem Himmel und starker Erde. Schicken Sie Ihre Sinne auf Entdeckungsreise. Inspiriert zum Fühlen. Riechen. Hören. Sehen. Schmecken. Fühlen Sie die warme Sonne im Gesicht und den frischen Wind im Haar. Riechen Sie die Würze des Waldes, den Duft von Blumen und Kräutern und blühen Sie auf. Hören Sie dem Vogelkonzert zu. Lauschen Sie dem Plätschern des Wassers und dem Pfiff des Murmeltieres. Widmen Sie sich der Stille. Sehen Sie das Grün der Wiese. Das Weiß der Wolken. Das Rot der Alpenrose. Schmecken Sie die Reinheit von klarem Bergwasser. Probieren Sie frisch gefallenen Schnee. Und spüren Sie tief in sich, dass Sie bei sich selbst angekommen sind.



Buchen Sie Ihre Wunschanwendungen & Lieblingskurse direkt.
Vor Ort oder von zu Hause aus.
Anruf genügt: Wir beraten Sie sehr gerne, damit Sie wunschlos glücklich sind!

AKTIV & VITAL
Beratung & Reservierung: Tel +43 (0)5675 6248 460



JUNGBRUNN®

DER GUTZEITORT

Familie Gutheinz

Oberhöfen 25

A-6675 Tannheim · Tirol

Tel +43 (0)5675 6248 · Fax +43 (0)5675 6544

hotel@jungbrunn.at · jungbrunn.at

