



GLÜCKS
MOMENTE

CONCORDIA



50

AKTIV & FIT



8

SCHLAFEN



16

ERNÄHRUNG HEUTE

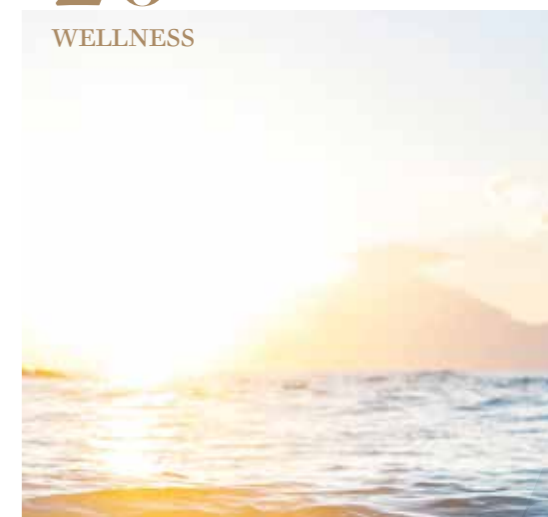


ZEIT ZUM GENIEßEN

10

26

WELLNESS



Die Preisliste ist gültig ab 01.04.2026. Änderungen behalten wir uns vor.



5

IHR ZUHAUSE

- WOHNEN**
- 04 Willkommen
- 06 Ihr Zuhause
- 08 Schlafkomfort

- KULINARIK**
- 10 Feiner Genuss
- 12 Kochen aus Liebe
- 14 Charmante Begegnungen

- FASTENZEIT**
- 16 Vital und Leicht nach LOGI
- 18 Heilfasten
- 22 Fasten nach Johann Schroth

- WELLNESS**
- 26 Ayurveda
- 30 Thalasso
- 32 Detox
- 34 Beauty
- 40 Wellness
- 44 Medical Wellness
- 45 Health
- 46 SPA Etikette
- 48 Bade- & Saunalandschaft

- AKTIV**
- 50 Fit for life
- 52 Personal Training
- 54 Golfparadies Allgäu
- 56 Urlaubsspaß ganzjährig
- WISSENSWERT**
- 58 Gut zu wissen
- 59 Allgemeine Infos





So schön kann URLAUB sein.

Genießen Sie eine WUNDERVOLLE Zeit!



Wir möchten Sie herzlich willkommen heißen in unserem Concordia Vitalhotel & SPA in Oberstaufen. Schenken Sie sich in herrlicher Umgebung entspannte Tage. Lassen Sie sich verwöhnen und umsorgen. Nehmen Sie sich Zeit für die eigenen Bedürfnisse.

Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen ein wenig von dem zeigen, was unsere Gäste am Concordia so lieben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem Hoteljournal.

IHRE GASTGEBER
FAMILIE HUBER
MIT TEAM

ZUHAUSE IM CONCORDIA



*Ankommen
und loslassen*



*KÖSTLICHKEITEN
in feinem Ambiente
genießen*

*< MARKUS VOLKERT
Empfangsleitung*





HIER
schläft man gut

Für Sie gebettet

53 exklusive, im Landhausstil eingerichtete Zimmer und Suiten, großzügig in Raum und Ausstattung, mit sämtlichem Komfort. Allergikergerechter Schlafkomfort mit hochwertigen Boxspringbetten sowie Gesundheitskopfkissen von Airfect lassen Sie tiefenentspannt zur Ruhe kommen.

Alle Zimmer verfügen über TV-Entertainment mit integriertem Radio, Telefon, WLAN-Zugang gratis, Safe, Minibar, Nespresso-Kaffeemaschine, Haarfön, Kosmetikspiegel und Körperwaage. Eine Wellness Tasche mit Bademantel, Sauna- und Badetüchern, sowie Badeschuhen steht Ihnen während Ihres Aufenthaltes zur Verfügung.



*CLAUDIA
HOORMANN
Hausdame*





feiner GENUSS

HIER WIRD
GAUMENFREUDE
GELEBT

Essen hält bekanntlich Leib und Seele zusammen. Wenn sich dann noch Genuss und Freude dazugesellen, ist das Glück nahezu vollkommen. Nicht weniger als das ist es, was unser Küchenteam mit seinen Kreationen erreichen möchte: ein Lächeln auf das Gesicht unserer Gäste zaubern.



SCHLEMMEN IM *CONCORDIA*
RESTAURANT





AUS  LIEBE

KOCHEN

IST

LEIDENSCHAFT

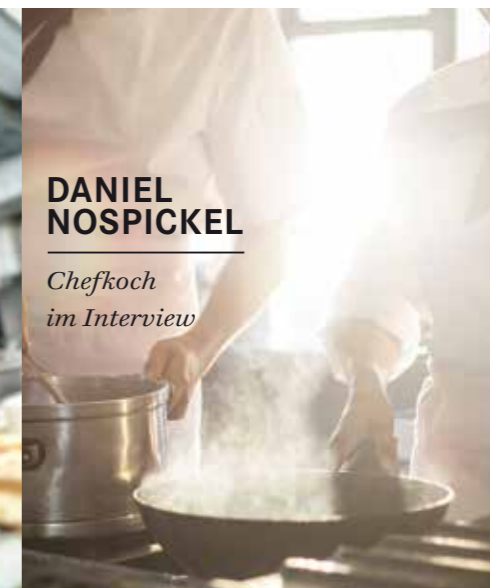
Aus hochwertigen Produkten – vieles aus regionaler Quelle – täglich etwas Neues und Herausragendes zu kreieren, ist der Ansporn unseres Küchenteams. Und mit der gleichen Überzeugung, Leidenschaft und Liebe setzen wir für unsere Gäste gesunde Ernährungskonzepte um, ob im Rahmen unserer Verwöhn Pension, Low Carb nach Logi oder Fasten nach Johann Schroth.

„Für unsere Gäste geben wir alles!“
IHR KOCHTEAM



**DANIEL
NOSPICKEL**

*Chefkoch
im Interview*



// NACHGEFRAGT

HERR NOSPICKEL, GESUNDE KÜCHE UND GLEICHZEITIG GENUSS, IST DAS EIN WIDERSPRUCH FÜR SIE?

„Überhaupt nicht! Wir wissen heute einfach mehr über den Zusammenhang von Ernährung und Wohlbefinden. Und mit diesem Wissen können wir sehr genussvolle Kreationen auf den Teller zaubern.“

WORAUF KOMMT ES BEI EINER GUTEN UND AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG AN?

„Natürlich auf die Grundprodukte und dann selbstverständlich auf die richtige Zusammenstellung, wenig Kohlenhydrate zum Beispiel oder auch die bewusste Reduktion von tierischem Eiweiß. Jeder kann das für sich entdecken.“

IST DAS NOCH KLASSISCHE KOCHKUNST ODER EHER DIÄTKÜCHE?

(Lacht) „Das ist eine sehr lustvolle Auseinandersetzung mit allen Aspekten des Kochens und deswegen mehr als spannend für das Team. Schließlich ist es unser Anspruch, den Gast glücklich zu machen!“

15

Keep it simple - Klassischer Cocktail

FÜR ZUHAUSE

The Great Gatsby

ZUTATEN

- 4 CL Gin
- 1 CL Holunderblütensirup
- 1 CL Zitronensaft
- 2 CL Apfelsaft
- 2 BL Puderzucker
- 8 BLATT Minze gezupft

ZUBEREITUNG

- > Minze und Puderzucker in den Shaker geben und mit einem Stößel leicht andrücken.
- > Holunderblütensirup, Zitronensaft und Apfelsaft zugeben.
- > Shaker mit Eis füllen und Gin hinzugeben.
- > Kräftig shaken und in einen Cocktailshaker abseihen.
- > Deko: Zitronenzeste.

// UNSER TIPP:

- >> Der Highball ist ein Longdrink, der über einen längeren Zeitraum genossen wird.
- >> WICHTIG! Sofort servieren

Hier TRIFFT man sich.

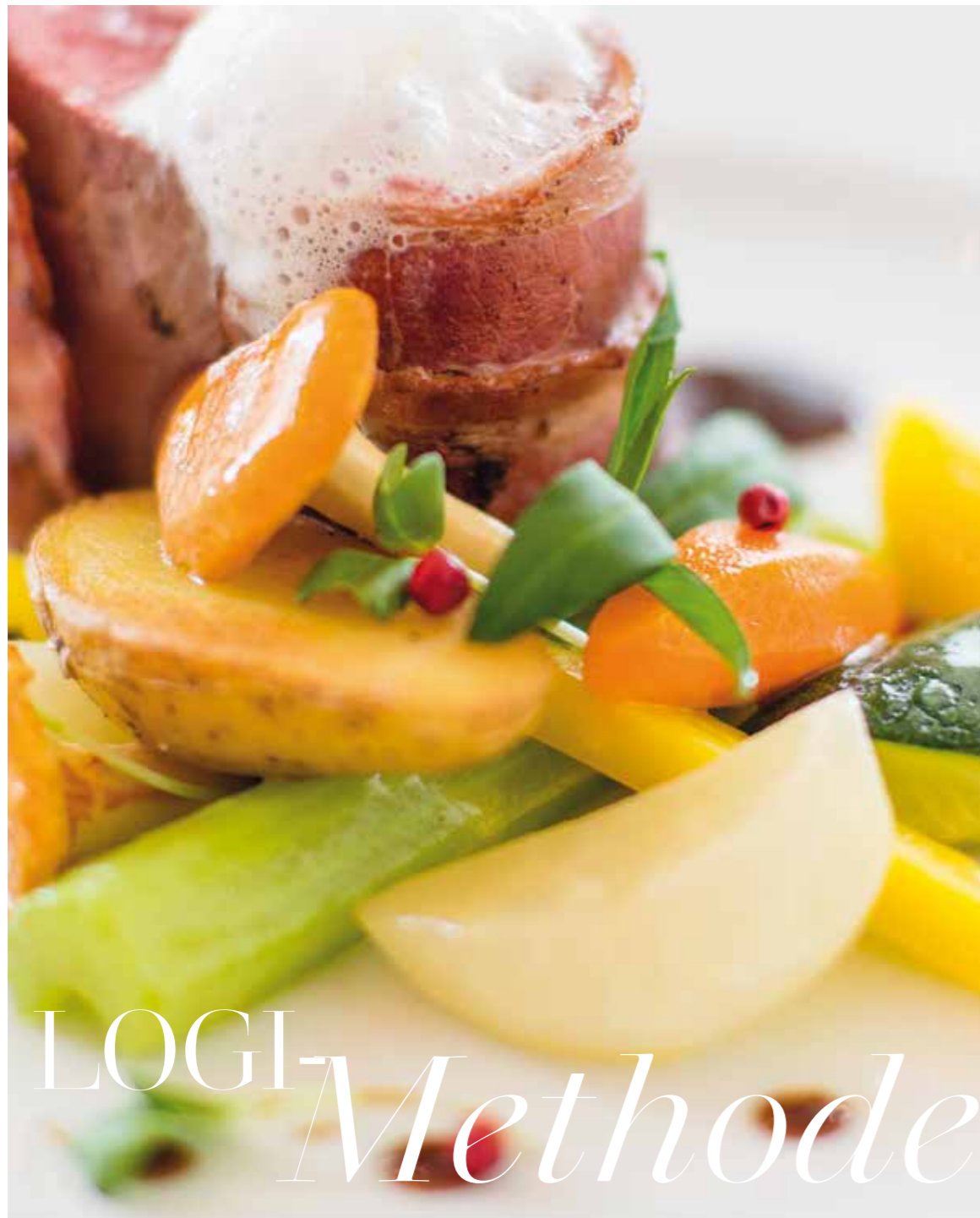
Für SCHÖNE STUNDEN am Abend...

Lassen Sie sich nach dem Essen an unserer stilvollen Bar mit entspannter Gastlichkeit verwöhnen. Ob Sie alleine, zu zweit oder in geselliger Runde im Concordia sind – bei ausgesuchten Weinen, einer Auswahl an Digestifs, Cocktails und Longdrinks lässt sich der Tag herrlich ausklingen.

*Drinks
& More*



DOMAGOJ SAREC
Serviceleitung



Wir wissen heute, welch großen Einfluss die Ernährung auf unsere Gesundheit hat, auf unser Wohlbefinden und damit auf eine vitale Ausstrahlung. Wir wissen aber auch, welche Freude es bereitet, mit Genuss zu essen und kulinarisch verwöhnt zu werden. Beides zusammen geht mit unseren Low-Carb-Menüs – reduzierte Kohlenhydrate, ausgewogen an Vitaminen, Eiweiß und gesunden Fetten. Concordia Vital & Leicht lässt sich wunderbar in den eigenen Alltag integrieren.

VITAL & Leicht

Für eine DAUERHAFT gute Figur

MORGENS den Tag mit einem vitalen Frühstück beginnen, mittags einen kleinen Snack vom Buffet und abends ein leichtes 4-Gang-Menü genießen.

LOGI ist eine Ernährungsmethode zur Förderung eines niedrigen Blutzucker- und Insulinwertes und verbessert zugleich die gesamte Stoffwechselsituation.

WIR haben aufgrund gewonnener Erfahrungen und Erkenntnisse mit unseren Gästen die LOGI-Methode verfeinert und daraus Concordia Vital & Leicht kreiert.

DIE BESTE NACHRICHT für alle, die nicht auf Genuss oder kulinarische Höhepunkte verzichten wollen und gleichzeitig auf ihre Gesundheit und eine gute Figur großen Wert legen.

INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Erhalten Sie maßgeschneiderte Ernährungsempfehlungen, die perfekt auf Ihren Lebensstil und Ihre gesundheitlichen Anforderungen abgestimmt sind.

Ob bei spezifischen Beschwerden wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einfach zur allgemeinen Gesundheitsförderung – wir helfen Ihnen, durch eine angepasste Ernährungsweise neue Vitalität zu gewinnen.

ERSTELLUNG EINER ANALYSE DER KÖPERZUSAMMENSTELLUNG BESTEHEND AUS DER ERMITTLUNG VON

- Muskelanteil
- subkutanem Körperfett
- viszeralem Körperfett
- BMI
- Taillenumfang
- Grundbedarf an täglicher Kalorienzufuhr
- Ermittlung des Bewegungsstatus und Tipps für die Integration von Bewegung im Alltag
- Ermittlung der Essgewohnheiten im Alltag
- Ernährungsberatung
- schriftlicher Auswertung

2 X 60 MIN. EUR 160,00



Heilfasten, was ist das?

Regeneration, die man spürt.
Bewusst verzichten, gesund gewinnen!

Heilfasten ist eines der ältesten naturheilkundlichen Methoden zur Reinigung des Körpers mit dem freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. In erster Linie geht es nicht um radikales Abnehmen, sondern um das „Heil“, das Wohl von körperlicher Gesundheit und seelischem Gleichgewicht. Heilfasten unterstützt uns und unseren Körper sowohl präventiv als auch in der Therapie.

Heilfasten ist eine hervorragende Möglichkeit, unseren Organismus zu einer tiefgreifenden Reinigung, Erneuerung sowie Zell- und Organregeneration anzuregen. Heilfasten hat positive Auswirkungen auf das gesamte System unseres Organismus sowie die damit verbundene Verringerung von zivilisationsbedingten, oft verhaltensabhängigen Risikofaktoren wie Übergewicht, hoher Blutdruck und Fettstoffwechselstörungen. Einen ebenso positiven Effekt hat das Fasten auf Verdauungsstörungen, Hautbeschwerden, Migräne und Rheuma. Heilfasten trägt zu besserem Schlaf, einer ausgeglichenen Stimmung und einer spürbaren Steigerung des Wohlbefindens bei.



*„Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens.
Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen.
Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die Innere“*

(MAHATMA GANDHI - INDISCHER ASKET)

Die Heilfastenwoche im Überblick

SONNTAG

ANREISE & ENTLASTUNGSTAG

Ankommen, durchatmen, loslassen. Der Körper darf zur Ruhe kommen – und sanft in die Fastenwoche hineinfinden.

MONTAG BIS FREITAG

FASTENTAGE

Jetzt beginnt die eigentliche Fastenzeit: leicht, klar und reduziert. Tee, Brühen und frisch gepresste Säfte geben Struktur und begleiten den Reinigungsprozess – ohne feste Nahrung.

SAMSTAG

AUFBAUTAG (FASTENBRECHEN)

Der Neustart nach dem Fasten: behutsam, warm und gut verträglich. Kleine Portionen bringen den Verdauungstrakt Schritt für Schritt zurück in seinen Rhythmus.

SONNTAG

ABREISE

Mit einem leichten Frühstück den Abschluss genießen – und gestärkt, klar und erholt nach Hause zurückkehren.

FASTENBEGLEITUNG & ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ein guter Start beginnt mit Orientierung. Es gibt eine informative Einführung in die Heilfastenwoche durch unsere Heilpraktikerin und Osteopatin Josephine Speiser.

LEBERWICKEL

Wärme, die gut tut. Der Leberwickel am Nachmittag oder abends unterstützt die Leber in ihrer aktiven Phase und ergänzt die Fastenwoche auf wohltuende Weise. Für den Aufenthalt wird eine Wärmflasche bereitgestellt. Damit kann nach Belieben ein Leberwickel durchgeführt werden.

Eine kurze Anleitung erfolgt bei der Einführungsinformation.

ÄRZTLICHE BEGLEITUNG

Sicherheit hat Priorität. Heilfasten ist eine unterkalorische Ernährung, daher ist ein verpflichtender Arzttermin vorgesehen.



Ergänzend zur Heilfastenwoche stehen zusätzliche Wellnessanwendungen zur Verfügung, die den Aufenthalt wohltuend unterstützen. Ausgewählte Behandlungen können die Regeneration fördern, zur Ruhe kommen lassen und den Körper in dieser besonderen Woche sanft begleiten. Ideal als persönliche Ergänzung zum Fastenprogramm.

EMPFEHLUNG

UNSER TIPP //

UNTERSTÜTZENDE ANWENDUNGEN AUS UNSEREM SPA & WELLNESSCENTER:

KÖRPERPACKUNG CUCURBITA in der Softpack-Schwebeliege	CA. 30 MIN. EUR 49,00
KÖRPERPACKUNG HEILKREIDE in der Softpack-Schwebeliege	CA. 30 MIN. EUR 49,00
KÖRPERPACKUNG GRANATAPFEL in der Softpack-Schwebeliege	CA. 30 MIN. EUR 49,00
AROMAÖLMASSAGE mit Grünem Tee und Ingwer	CA. 40 MIN. EUR 62,00
COLONMASSAGE	CA. 22 MIN. EUR 39,00
MASSAGE-BASENBAD	CA. 20 MIN. EUR 49,00
FUSS-BASENBAD	CA. 20 MIN. EUR 22,00



DIE GLÜCKSKUR

im Concordia

Fasten *nach* *Johann Schroth*

Über 200 JAHRE alt
und ZEITGEMÄSSER denn je!

Auf den eigenen Körper hören, Vertrauen in die Natur setzen, ein Gefühl für den Selbstheilungsprozess des Körpers entwickeln. Fasten nach Johann Schroth ist so viel mehr als nur der Verzicht. Es ist die Erkenntnis, wie ungesunde Ess- und Lebensgewohnheiten, Bewegungsmangel und Stress uns auslaugen und krank machen.

Neueste Studien belegen die Heilkraft des Fastens und wie Recht Johann Schroth schon vor über 200 Jahren mit seinen Beobachtungen hatte. Hier im Concordia treffen Sie auf eine große Kompetenz in Sachen Schrothkur. Unser Ärzteteam im Haus unterstützt Sie bei der Umsetzung.

INDIKATIONEN FÜR DIE SCHROTHKUR

- Gewichtsabnahme
- Diabetes
- Erkrankung von Herz und Herzkranzgefäßen
- Gicht und chronische Vergiftungen sowie Fettstoffwechselstörungen
- Gewichts- und Verdauungsprobleme
- Schilddrüsenerkrankungen und klimakterische Beschwerden
- Entzündung der oberen Atemwege und Infektanfälligkeit
- Erkrankungen von Magen, Darm, Leber, Galle, Nieren und Bauchspeicheldrüse
- Allergische Hauterkrankungen und Hautleiden
- Weichteil-Rheumatismus, Gelenkabnutzung und Verschleiß der Wirbelsäule
- Migräne, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen



Die Erfolgspfeiler der Schrothkur



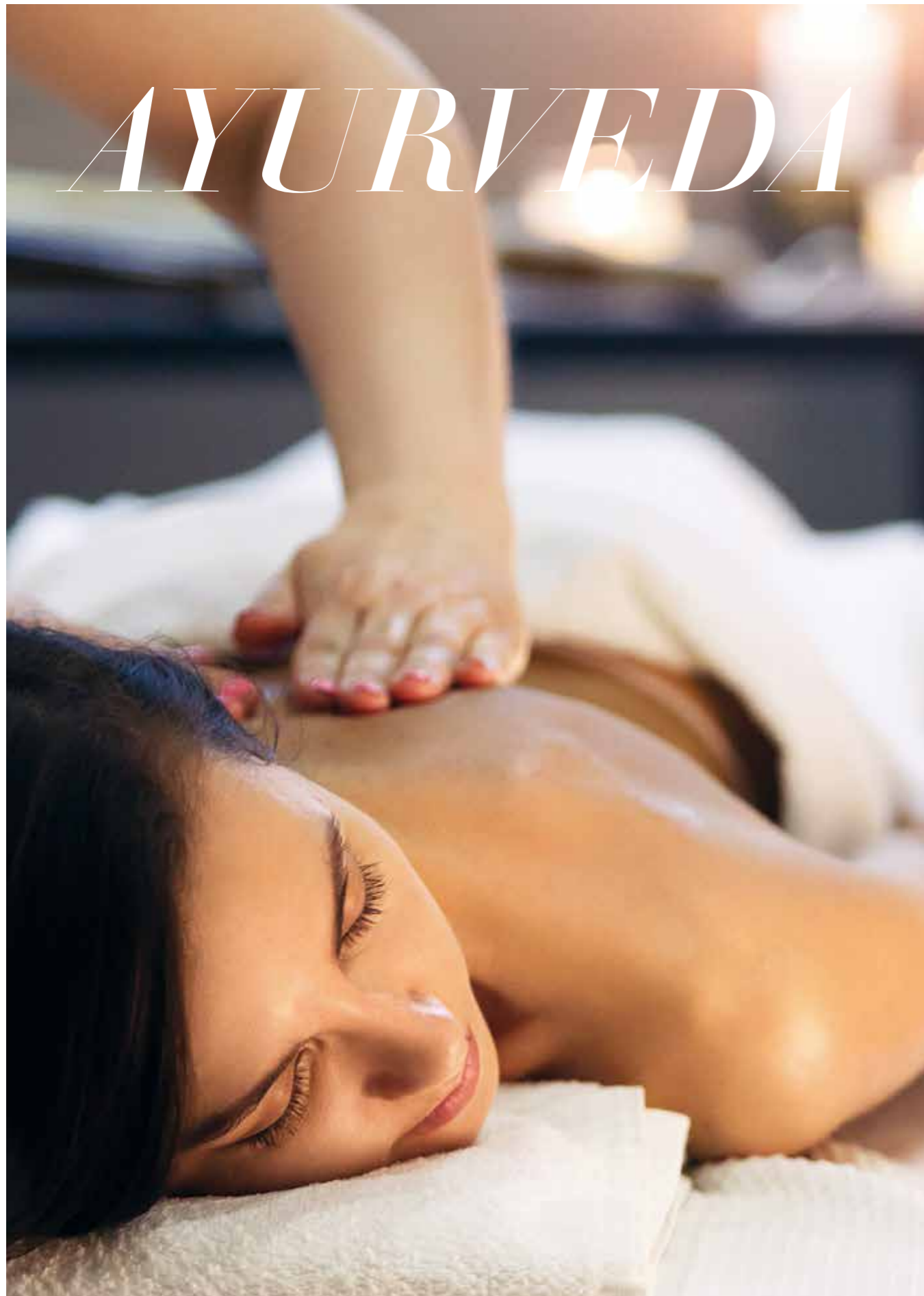
1
BASISCHE DIÄT
Sie basiert auf dem bekannten Prinzip des Fastens, ist vegan und reizarm, mit viel basischem Gemüse, ohne Fett, tierischem Eiweiß und Salz.

2
GETRÄNKEEMPFEHLUNG
Im rhythmischen Wechsel werden Heilwasser, Tee und Fruchtsäfte dargereicht. Dies führt zu einer intensiven Gewebsdrainage und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

3
DETOX-PACKUNG
Ein Ganzkörperwickel, in den Morgenstunden verabreicht, steigert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und baut überflüssige Schlacken ab.

4
RUHE UND BEWEGUNG
In angemessenem Verhältnis tragen Ruhe und Bewegung, vorzugsweise in freier Natur, dazu bei, Körper und Geist optimal zu regenerieren.

UNSER TIPP //
Sie können die Schrothkur auch im Rahmen einer ambulanten Badekur durchführen und erhalten hierfür einen Zuschuss für die Übernachtungen bei Ihrer Krankenkasse. Verordnete Massagen und Bäder sowie die Arztkosten werden bis auf einen geringen Eigenanteil von Ihrer Krankenkasse erstattet.
>>> FRAGEN SIE IHREN HAUSARZT.



Die drei ENERGIEN des Lebens.

Mit Ayurveda Körper, Geist und Seele
IN HARMONIE bringen!

Es ist die Wissenschaft vom langen, gesunden und erfüllten Leben. Das älteste uns überlieferte Heil- und Gesundheitssystem hat seinen Ursprung in Indien. Ayurveda befasst sich mit dem Leben und seinen Gesetzmäßigkeiten und sieht den Menschen ganzheitlich als Einheit aus Körper, Geist und Seele. Im Concordia greifen wir diese Prinzipien auf und beziehen unseren Gast aktiv mit ein.

Gesundheit wird nicht nur als allgemeines Wohlbefinden, sondern als Zustand voller Lebensfreude, Widerstandskraft und innerem Glück gesehen. Sie basiert auf einem Gleichgewicht der drei Doshas, die sich aus den fünf Elementen zusammensetzen und bei jedem Menschen in einem individuellen Verhältnis angelegt sind.



Auf den folgenden Seiten
finden Sie unsere
Ayurvedaangebote >>>

AYURVEDA TREATMENTS



AYURVEDA ZUM KENNENLERNEN AN 1 BIS 2 BEHANDLUNGSTAGEN

- 1 x Upanahasveda – Rückenmassage
- 1 x Mukabhyanga – Gesichtsmassage mit Kopf
- 1 x Ayurveda Tee

IHR PREIS EUR 139,00 SIE SPAREN 10%

AYURVEDA BALANCE AN 2 BEHANDLUNGSTAGEN

- 1 x Shiroabhyanga – Kopf-, Schulter-, Nackenmassage
- 1 x Padabhyanga – Fußmassage
- 1 x Abhyanga – Ganzkörpermassage ohne Kopf
- 2 x Ayurveda Tee

IHR PREIS EUR 199,00 SIE SPAREN 20%

ZEIT FÜR DIE SINNE AN 4 BIS 5 BEHANDLUNGSTAGEN

- 1 x Abhyanga – Ganzkörpermassage ohne Kopf
- 1 x Padabhyanga – Fußmassage
- 1 x Mukabhyanga – Gesichtsmassage mit Kopf
- 1 x Upanahasveda – Rückenmassage
- 1 x Shiroabhyanga – Kopf-, Schulter-, Nackenmassage
- 3 x Ayurveda Tee

IHR PREIS EUR 299,00 SIE SPAREN 25%



AYURVEDA EINZELANWENDUNGEN

ABHYANGA . GANZKÖRPERMASSAGE

Spüre, erlebe und liebe Dich. Mit zärtlichen Händen einen Körper umspielen, das ist die Abhyanga. Eine Ganzkörpermassage, die uns mit der Quelle der eigenen Kraft verbindet. Der Energie- und Lymphfluss wird angeregt, Haut und Gewebe werden gestrafft und ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden und Entspannung breitet sich im ganzen Körper aus.

ohne Kopf	CA. 60 MIN.	EUR 98,00
mit Kopf	CA. 75 MIN.	EUR 112,00

GARSHAN . SEIDENHANDSCHUHMASSAGE

Anregend und zugleich samtweich. Der Garshan ist eine stoffwechsellanregende Anwendung. Er kann zugleich anregend, ausgleichend und harmonisierend wirken. Er wird unter anderem speziell zur effizienten Cellulite-Behandlung eingesetzt und dient der allgemeinen Haut- und Gewebestraffung. Die Haut wird zudem gereinigt und fühlt sich nach der Behandlung samtweich an.
Inkl. 20 Min. Sesamölpackung und 1 Paar Handschuhe für die Pflege zu Hause.

CA. 50 MIN. EUR 89,00

MUKABHYANGA . GESICHTSMASSAGE

Die Maske fällt. Öffne Deinen Blick und zeige Dein wahres Gesicht. Neben ihrer verjüngenden Wirkung hat die Gesichtsmassage einen großen Einfluss auf unser Seelenleben. Sie schenkt uns eine große Fülle an Liebe, Harmonie und innerer Schönheit.

mit Kopf CA. 45 MIN. EUR 75,00

PADABHYANGA . FUSSMASSAGE

Schenke Deinen Füßen mehr Aufmerksamkeit. Sie tragen Dich durchs Leben. Die ayurvedische Fußmassage wirkt sehr beruhigend und ausgleichend bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Kältegefühl. Mit filigranen und speziellen Griffen und warmem Öl werden unsere Füße bis übers Knie verwöhnt (bei Schwangerschaft nicht zu empfehlen).

CA. 45 MIN. EUR 75,00

SHIROABHYANGA . KOPF-, SCHULTER-, NACKENMASSAGE

Lass Dich entführen in eine tiefe Entspannung. Kopf-, Schulter- und Nackenbereich werden ausgiebig mit Sesamöl massiert. Die Kopfhaut wird vitalisiert und genährt. Das Haar fühlt sich nach der Anwendung wunderbar weich und geschmeidig an.

CA. 45 MIN. EUR 75,00

UPANAHASVEDA . RÜCKENMASSAGE

Aufrecht durchs Leben gehen. Stärke Deinen Rücken, damit die Kraft wieder durch die Wirbelsäule fließen kann. Verspannungen werden gelöst, der Rücken wird beweglicher und die Körperfitness wird gesteigert.

CA. 45 MIN. EUR 75,00

Die angegebenen Zeiten beinhalten ca. 5 Minuten Einführungsgespräch sowie die im Ayurveda vorgeschriebene Nachruhezeit von 5 bis 10 Minuten.



THALASSO

THERAPIE

im Concordia

Die ENERGIE AUS DEM MEER

Wir holen für Sie die Kraft des Meeres zu uns in die Berge. Natürliche, wohltuende Inhaltsstoffe aus dem Meer werden zu einem Gesundheitsangebot für Körper und Seele. Ganzkörperpackungen mit Algen und Meerwasserbäder unterstützen die Gewichtsabnahme und helfen beim Abbau von Schlacken, Giften und Übersäuerung. Ein Geschenk des Meeres an uns Menschen, mit jeder Anwendung sich tragen lassen an den Ursprung allen Lebens.

THALASSO TREATMENTS

THALASSO SCHNUPPERN

AN 1 BIS 2 BEHANDLUNGSTAGEN

- 1 x Massagebad in Meerwasser mit mikropulverisierten Algen
- 1 x Relax-Massage (ca. 30 Min.)
- 1 x Algen-Ganzkörperpackung Detox (zur Lymphanregung und Entgiftung)
- 1 x Algentee

IHR PREIS EUR 159,00 SIE SPAREN 10%

THALASSO GENIEßEN

AN 3 BEHANDLUNGSTAGEN

- 3 x Massagebad in Meerwasser mit mikropulverisierten Algen
- 3 x Relax-Massage (ca. 30 Min.)
- 1 x Algen-Ganzkörperpackung Detox (zur Lymphanregung und Entgiftung)
- 1 x Algen-Ganzkörperpackung Minceur (zur Stoffwechsellanregung und Gewichtsabnahme)
- 3 x Algentee

IHR PREIS EUR 359,00 SIE SPAREN 20%

THALASSO KOMFORT

AN 5 BEHANDLUNGSTAGEN

- 5 x Massagebad in Meerwasser mit mikropulverisierten Algen
- 5 x Relax-Massage (ca. 30 Min.)
- 1 x Algen-Ganzkörperpackung Detox (zur Lymphanregung und Entgiftung)
- 1 x Algen-Ganzkörperpackung Minceur (zur Stoffwechsellanregung und Gewichtsabnahme)
- 1 x Algen-Ganzkörperpackung Tri-Actif (zur Entschlackung, Gewichtsabnahme und Straffung)
- 1 x Meerwasser-Oligogel Ganzkörperpackung (straffend, feuchtigkeitsspendend, remineralisierend)
- 5 x Algentee

IHR PREIS EUR 599,00 SIE SPAREN 25%

>>> Bei Jodunverträglichkeit oder Schilddrüsenüberfunktion bitten wir Sie, sich vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen.

UNSER TIPP //

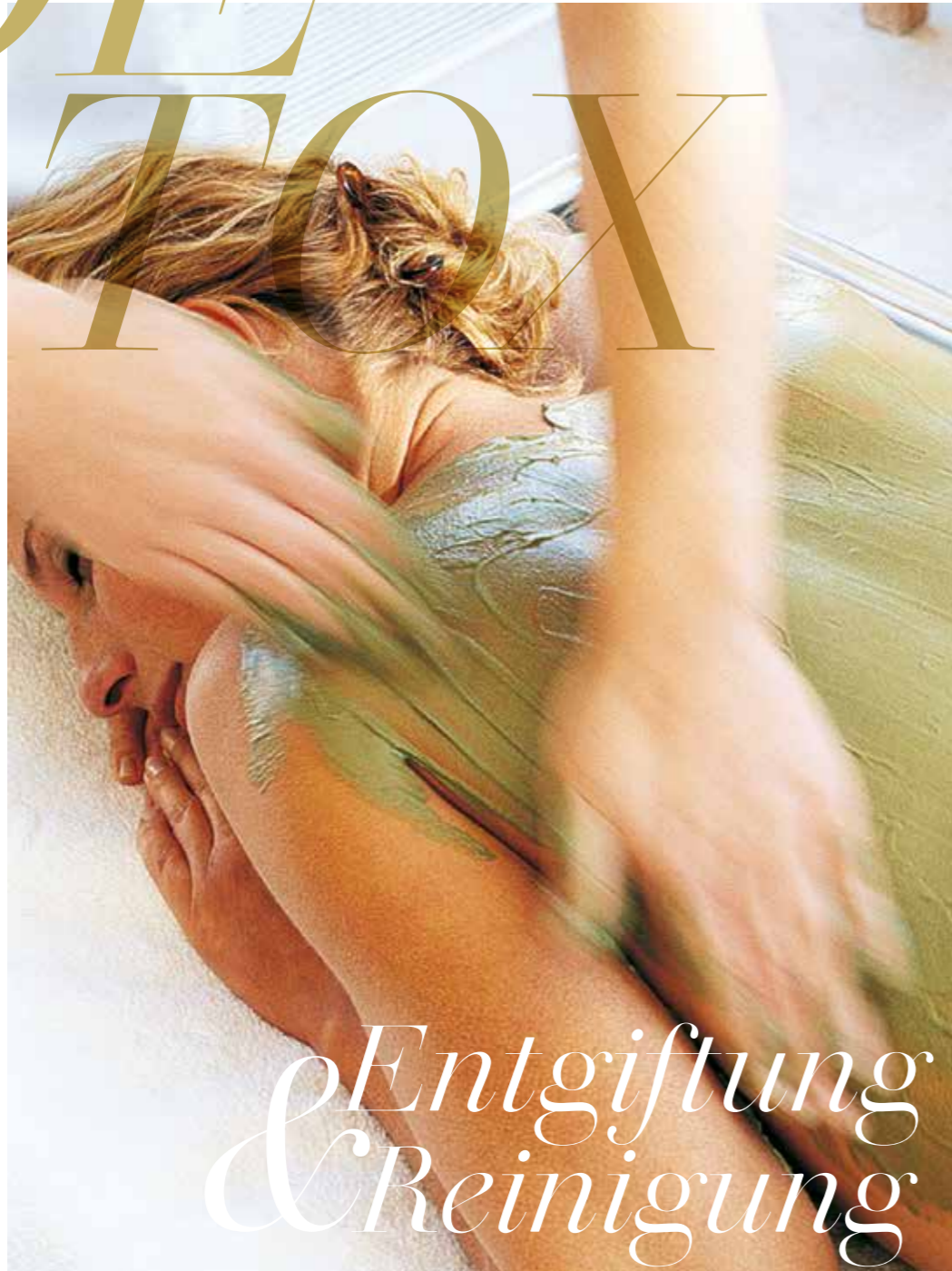
SIE MÖCHTEN GERNE EINE ANWENDUNG TESTEN UND WISSEN NICHT WELCHE? DANN EMPFEHLEN WIR IHNEN UNSERE SCHNUPPERTAGE :-)
DAMIT LIEGEN SIE GENAU RICHTIG.

WAS KANN THALASSO

- Gewichtsabnahme
- Entgiftung und Entschlackung
- Reduzierung der Übersäuerung des Körpers
- Stoffwechsellanregung
- Lymphentstauung
- Stressabbau
- Stärkung des Immunsystems durch Mineralisierung
- Verbesserung aller Körperfunktionen
- Energiezufuhr



DETOX



*Entgiftung
& Reinigung*

DIE HAUT STRAHLT UND SIE SIND VOLLER ENERGIE.

Laden Sie Ihre Akkus wieder auf. Ein Aufenthalt im Concordia ist die beste Gelegenheit dazu. Sie werden sich wie ausgewechselt fühlen, denn unsere Anwendungen helfen Ihnen, den Prozess der Entgiftung, den Sie über eine Fastenkur einleiten, wirkungsvoll zu unterstützen.



DIE

KÖRPERBEHANDLUNGEN WERDEN ÜBERWIEGEND IN UNSERER SOFTPACK-SCHWEBELIEGE DURCHFÜHRT. DIE SOFTPACK-SCHWEBELIEGE VEREINT VIELE VORTEILE: GLEICHBLEIBENDE TEMPERATUR, SCHWERELOSE UND DRUCKFREIE LAGERUNG IM WASSERBETT UND DEN SOGENANTEN OKKLUSIONSEFFEKT (BIS ZU 10FACH HÖHERES EINBRINGEN VON WIRKSTOFFEN IN DIE HAUT).

DETOX KÖRPERBEHANDLUNGEN

ENTSCHLACKEND UND GEWICHTSREDUZIEREND

DETOX-PACKUNG

„Startknopf“ für Entgiftung, Lymphanregung

CA. 60 MIN. EUR 82,00

MINCEUR-PACKUNG

„Kurbel“ für den Stoffwechsel, Abnahmeunterstützung

CA. 60 MIN. EUR 79,00

TRI-ACTIF-PACKUNG

„3-fach wirksam“, Crème de la Crème der Algen. Entwässerung, Entschlackung, Abnahmeunterstützung, Feuchtigkeit und Straffung

CA. 60 MIN. EUR 82,00

DETOX TREATMENT

AN 3 BEHANDLUNGSTAGEN
Entschlacken und Gewicht reduzieren

- 1 x Detox-Körperpackung
- 1 x Minceur-Körperpackung
- 1 x Tri-Actif-Körperpackung

IHR PREIS EUR 219,00 SIE SPAREN 10%

STRAFFEND

RAFFERMISSANT-PACKUNG

Superstraffende, energiebringende, kraftspendende Packung aus Spirulina Algen

CA. 60 MIN. EUR 82,00

MEERWASSER-OLIGOGEL-PACKUNG

Atlantik-Meerwasser ionisiert mit Gelanteilen marinen Ursprungs. Stressabbau, Fitness, Straffung, Lymphanregung, Feuchtigkeit und Remineralisierung

CA. 60 MIN. EUR 82,00



BEAUTY

Für Sie & Ihn



MIT PRODUKTEN VON

*Babor
Klapp
Thalion*

Wann, wenn nicht im Urlaub, ist die beste Zeit, sich ganz um sich selbst zu kümmern. Und wo können Sie das besser genießen, als hier im Concordia. Unsere Beauty-Expertinnen nehmen sich Zeit für Sie. Analysieren, was Ihrer Haut fehlt, empfehlen und versorgen. So entspannt sich Ihre Haut, regeneriert und gibt Ihnen das gute Gefühl einer wundervollen Ausstrahlung.

BEAUTY TREATMENTS

SCHÖNHEITSEXPRESS

AN 1 BEHANDLUNGSTAG

Reinigung, Peeling, Gesichts- und Dekolleté-Massage, Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffampulle, Maske, Abschlusspflege.

IHR PREIS EUR 119,00 **SIE SPAREN** 10%

BEAUTY & SPA KOMFORT

AN 2 BIS 3 BEHANDLUNGSTAGEN

- 1 x BABOR Skinovage mit Peeling und Ausreinigen, Gesichts- und Dekolleté-Massage
- 1 x Ganzkörper-Peeling
- 1 x Algen-Slim-Wickel Bauch-Beine-Po

IHR PREIS EUR 199,00 **SIE SPAREN** 15%

CELLULITE INTENSIV

AN 5 BEHANDLUNGSTAGEN

Sie wollen Umfang verlieren und straffe Haut erzielen? Sie werden begeistert sein von dem positiven Ergebnis der Hautstraffung und der sichtbaren Umfangreduzierung schon nach der ersten Behandlung.

- 5 x Coffein-Ganzkörper-Wickel
- Cellulite-Xtreme Home Pflege zur täglichen Anwendung für zu Hause

IHR PREIS EUR 309,00 **SIE SPAREN** 20%

Auf den folgenden Seiten finden Sie weitere Beautyangebote >>>

35

SPEZIAL GESICHTS- BEHANDLUNGEN

ANTI AGING

NEU – BABOR TECH SKIN FUSION

Vier Fusion-Technologien für maximal schöne Haut: reinigen, verfeinern, durchfeuchten, Ampulle oder Wirkstoffserum & Impulsmassage, Maske, Abschlusspflege. Der Clou: die Haut ist sofort strahlend schön und braucht nach der BABOR-Hochleistungsbehandlung keine Regenerationszeit.

CA. 105 MIN.	EUR 179,00
--------------	------------

BABOR PROFI-MICRODERMABRASION

Zählt zu den modernen und effektiven Gesichtsbearbeitungen unserer Zeit. Schonend, sanftes Abtragen der obersten und abgestorbenen Hautschüppchen. Regeneration der Haut, Verfeinerung des Hautbildes, Linien und Falten werden gemindert. Für jeden Hauttyp und jedes Hautproblem, sofort sichtbares und lang anhaltendes Ergebnis.

CA. 90 MIN.	EUR 149,00
-------------	------------

Nachbehandlung im Set	EUR 62,00
-----------------------	-----------

DR. BABOR ULTRASCHALL

Die Ultraschallbehandlung ist eine hocheffiziente Behandlungsmethode mit Soforteffekt. Das Ergebnis: strahlend junge Haut, deutliche Verbesserung der Faltentiefe, lang anhaltende Wirkstoff-Depots, fühlbare und sichtbare Schönheit. Reinigung, Peeling, 3 Wirkstoffampullen, Ultraschall in Form von Micro-massage, Collagen- oder Hydro-Lifting-Maske, Abschlusspflege.

mit Ultraschall + 3 Ampullen	CA. 75 MIN. EUR 129,00
------------------------------	------------------------

BABOR HSR LIFTING EXTRA-FIRMING TREATMENT

Das Schönheitshighlight der Extraklasse. Gesichtslifting der neuen Generation für jugendliche Glätte, Spannkraft und Elastizität. Wirkung und Genuss pur. Reinigung, Enzympeeling, 2 Lift-Ampullen, HRS Lift-Serum, HRS-Maske, Abschlusspflege.

mit Ultraschall + Doppelampulle	CA. 90 MIN. EUR 149,00
---------------------------------	------------------------

BABOR AMPULLEN CRASH KUR „NOW EFFEKT“

Nachhaltiger, sofort sichtbarer Feuchtigkeitsspender für Ihre Haut. Reinigung, Enzym-Peeling, 5 Ampullen, Maske, Abschlusspflege.

mit Ultraschall + 5 Ampullen	CA. 60 MIN. EUR 109,00
------------------------------	------------------------

EINZELANWENDUNGEN

TIEFWIRKENDE SCHÖNHEITS- BEHANDLUNGEN FÜR IHR GESICHT

GESICHTSBEHANDLUNG CLASSIC FÜR ALLE HAUTTYPEN

Reinigen, Peeling, Ausreinigen, Gesichts- und Dekolleté-Massage, Maske, Abschlusspflege.

CA. 60 MIN.	EUR 99,00
-------------	-----------

BABOR SKINOVAGE

Schönheit mit System, ein Erlebnis, perfekt abgestimmt auf Ihre Haut. Reinigung, Enzym-Peeling, Ampulle, Massage, Maske, Wirkstoffkonzentrat, Abschlusspflege.

CA. 75 MIN.	EUR 109,00
-------------	------------

ZUSÄTZLICHES ZUR GESICHTSBEHANDLUNG

GESICHTSMASSAGE	CA. 30 MIN. EUR 42,00
-----------------	-----------------------

AUGENBRAUENKORREKTUR	EUR 14,00
----------------------	-----------

FÄRBEN

AUGENBRAUEN	EUR 14,00
-------------	-----------

WIMPERN	EUR 17,00
---------	-----------

AUGENBRAUEN UND WIMPERN	EUR 29,00
-------------------------	-----------

GESICHT UND KÖRPER

ENTHAARUNG

OBERLIPPE	EUR 15,00
-----------	-----------

KINN	EUR 17,00
------	-----------

BEINE BIS KNIE	EUR 47,00
----------------	-----------

BEINE KOMPLETT	EUR 65,00
----------------	-----------

UNSERE SPEZIALGESICHTSBEHANDLUNGEN BEINHALTEN INTENSIVE REINIGUNG, ENZYMPEELING, WIRKSTOFF-KONZENTRATE ODER SERUM, SPEZIELLE MASKEN, AUGENPFLEGE, MASSAGE UND ABSCHLUSSPFLEGE.

KÖRPERBEHANDLUNGEN

STYX-GANZKÖRPERWICKEL

Wahlweise mit Rosenblüten-Algen, Orangenblüten oder Centella Intensiv. Bereits nach der 1. Behandlung werden Sie überrascht und begeistert sein von dem sichtbar positiven Resultat der Hautstraffung, Besserung von Cellulite, der Linderung von Hautproblemen und der Reduzierung des Körperumfangs.

Je nach Erfolgswunsch wird eine Behandlungsserie von 3 - 5 Wickeln empfohlen.

1 Wickel	CA. 60 MIN. EUR 89,00
----------	-----------------------

3 Wickel	EUR 240,00
----------	------------

5 Wickel	EUR 378,00
----------	------------

ICE-WRAP BANDAGEN FÜR DIE BEINE

Der Absud von bestimmten Algen und ätherischen Ölen erfrischt spontan. Ideal zur gezielten Entstauung bei schweren, geschwollenen Beinen, bei Gewebe- und Muskelerlaffung, wie z.B. an den Innenseiten der Oberschenkel, sowie bei Krampfadern und Cellulite.

CA. 30 MIN.	EUR 59,00
-------------	-----------

BABOR GANZKÖRPER PEELING

Angenehm belebende Körperbehandlung, entfernt verhornte Zellen und öffnet die Poren. Die Haut wirkt wie neu, sie wird weich und zart und wesentlich aufnahmefähiger für die nachfolgenden Behandlungen und Pflegeprodukte.

CA. 30 MIN.	EUR 62,00
-------------	-----------

BABOR GANZKÖRPER PACKUNG

Streichelzarte Creme- oder Ölpackung für eine seidenweiche und gepflegte Haut.

CA. 40 MIN.	EUR 62,00
-------------	-----------

HAND UND FUSS

MANICURE SPA

Manicure mit Klarlack
Nagelhaut und Nagelpflege,
Handbalsam zur Feuchtigkeitsregulierung.

	CA. 45 MIN.	EUR 59,00
--	-------------	-----------

mit Farblack für Zuhause	CA. 60 MIN.	EUR 79,00
--------------------------	-------------	-----------

PEDICURE SPA

Pedicure mit Klarlack
Aroma-Fußbad, Hornhaut- und Nagelpflege,
streichelzarter Fußbalsam zur Feuchtigkeitsregulierung.

	CA. 45 MIN.	EUR 59,00
--	-------------	-----------

mit Farblack für Zuhause	CA. 60 MIN.	EUR 79,00
--------------------------	-------------	-----------

IN UNSEREM HAUSE BIETEN WIR KEINE MEDIZINISCHE
FUSSPFLEGE SOWIE KEINE BEHANDLUNGEN VON
SHELLAC- ODER GELNÄGELN AN.“



Vorbei die Zeiten, wo das verknitterte Gesicht Ausdruck wahrer Männlichkeit war. Auch Mann weiß um ein gepflegtes Erscheinungsbild. Und auch oder gerade Männerhaut braucht Pflege, die sie von unseren erfahrenen Beauty-Expertinnen in entspannter Atmosphäre bekommt. Treatments, die ganz auf die Bedürfnisse der Männer zugeschnitten sind.



REINE MÄNNER SACHE



WELLNESS FÜR IHN

MEN FACE BASIC

AN 1 BEHANDLUNGSTAG

Gesichtsbehandlung, Peeling, Ausreinigen, Feuchtigkeitsmaske, sowie Gesichts- und Nackenmassage, Abschlussbehandlung.
Für jeden Hauttyp

CA. 60 MIN.

EUR 99,00

MEN FACE POWER

AN 1 BEHANDLUNGSTAG

Spezial-Gesichtsbehandlung, Peeling, Ausreinigen, Anti-Age-Powermaske, Gesichts- und Nackenmassage, 1 Ampulle, Abschlusspflege
Vorbeugend gegen Linien und Fältchen.

CA. 90 MIN.

EUR 129,00

WELLNESS

Fühl dich gut

Wohlbefinden, Entspannung, Ausgleich, Harmonie – es gibt so viele Begrifflichkeiten für das, was wir als Wellness bezeichnen, um dem Alltagsstress zu entfliehen. Unser Beauty & SPA-Team kann eine ganze Menge dazu beitragen mit Massagen, Wellness-Treatments, Wohlfühl-Bädern und einigem mehr. Entspannen Sie sich und entdecken Sie auch die besonderen Angebote für Paare, Wochenend- und Tagesgäste.

EUGENIA NIKITINS
Leitung Beauty & SPA



Wundervoll entspannen in unserer Multijet Massagewanne

WELLNESS TREATMENT

WELLNESS & SPA SCHNUPPERN AN 1 BEHANDLUNGSTAG

- 1 x Relaxbad mit pflegenden Ölen in der Multijet-Massagewanne
- 1 x Aroma-Ölmassage (ca. 30 Min.)

IHR PREIS EUR 89,00 SIE SPAREN 10%

GESUND & VITAL KENNENLERNEN AN 3 BEHANDLUNGSTAGEN

- 1 x Relax-Massage mit Kräuteröl (ca. 30 Min.)
- 2 x Rücken-Massage (ca. 20 Min.)
- 2 x Packung mit frischem Naturmoor

IHR PREIS EUR 159,00 SIE SPAREN 15%

GESUND & VITAL KOMFORT AN 4 BIS 5 BEHANDLUNGSTAGEN

- 1 x Relax-Massage (ca. 40 Min.)
- 2 x Rücken-Massage (ca. 20 Min.)
- 2 x Packung mit frischem Naturmoor
- 1 x Relaxbad in Orangen-Molke oder mit Kräuterkissen nach Wahl und pflegenden Ölen in der Multijet-Massagewanne
- 1 x Rügener Heilkreide in der Softpack-Schwebeliege

IHR PREIS EUR 219,00 SIE SPAREN 20%



SPA



WOHLFÜHLMASSAGEN

AROMA-ÖLMASSAGE

Erleben Sie eine Wellness-Massage mit biozertifizierten Ölmischungen und genießen Sie ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden und Entspannung durch ein fruchtiges oder holziges Dufterlebnis.

CA. 30 MIN.	EUR 52,00
CA. 40 MIN.	EUR 62,00

ROHSEIDENHANDSCHUHPEELING MIT RELAXMASSAGE

Das Peeling mit dem Rohseidenhandschuh aktiviert das Bindegewebe. Gleichzeitig wird die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen befreit. Durch die anschließende Massage mit Öl von Allgäuer Kräutern entspannt die Haut und wird gepflegt. Inkl. 1 Paar Rohseidenhandschuhe.

CA. 70 MIN.	EUR 95,00
-------------	-----------

HOT STONES MASSAGE

Spüren Sie, wie die wohltuende, warme Energie heißer Vulkansteine in Ihren Körper strömt. Ihre Haut wird mit wertvollem Öl geschmeidig, sanft und zart massiert.

Rücken-Behandlung	CA. 30 MIN.	EUR 52,00
Ganzkörper-Behandlung	CA. 75 MIN.	EUR 112,00

SOFTPACK-SCHWEBELIEGE

ALLGÄUER KRÄUTERCREMEPACKUNG

Die alpinen Kräuter wirken erfrischend und beleben den Stoffwechsel. Die reichhaltige Basiscreme pflegt die Haut und gibt Feuchtigkeit zurück.

EUR 49,00

CUCURBITA

Stark entwässernd und rückfettend.

EUR 49,00

NACHTKERZENÖLPACKUNG

Rückfettende und hydratisierende Wirkung.

EUR 49,00

RÜGENER HEILKREIDE

Entzieht Wasser, Fett und Schlacken, ist stoffwechselanregend und fördert die natürliche Hautfunktion.

EUR 49,00

GRANATAPFELPACKUNG

Die basische Pflegelotion pflegt trockene und irritierte Haut, optimiert den Zellstoffwechsel und die Elastizität der Haut.

EUR 49,00

CLEOPATRA

Speziell für trockene Haut. Verwöhnende Pflege mit reichhaltigen Ölen und Ziegenbutter.

EUR 49,00

WOHLFÜHLBÄDER IN DER MULTIJET-MASSAGEWANNE

MASSAGEBAD IN MEERWASSER

mit mikropulverisierten Algen

EUR 49,00

MASSAGEBAD IN ORANGEN-MOLKE

herrlich duftend

EUR 49,00

MASSAGEBAD IN ZIRBENÖL

mit pflegender Ziegenbutter

EUR 49,00

MASSAGEBAD MIT KRÄUTERKISSEN

und pflegenden Ölen

EUR 49,00

BEISPIELE VON KRÄUTERKISSEN:

// Orangenblüten und Lemongrass

// Lavendel-Holunder-Rosmarin // Alpine Kräuter



SOFTPACK SCHWEBELIEGE

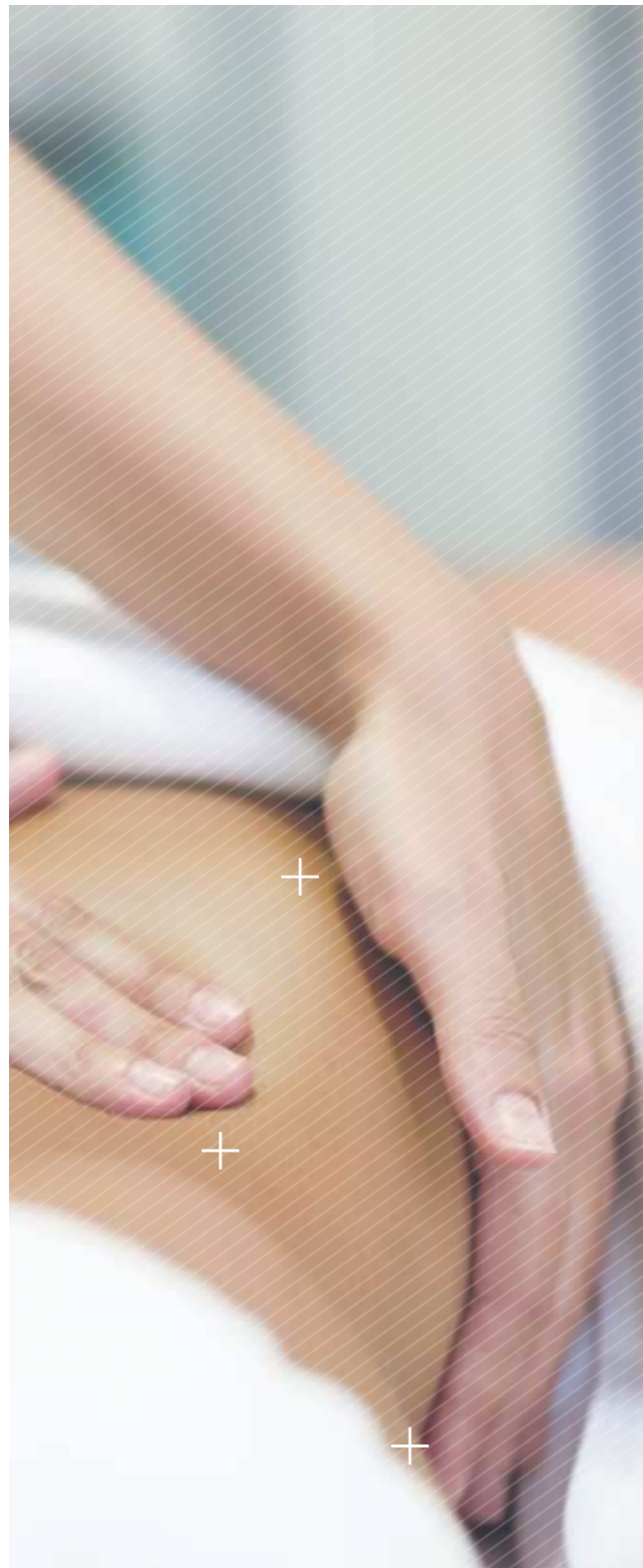
Die Softpack-Schwebeliege vereint viele Vorteile: gleichbleibende Temperatur, schwerelose und druckfreie Lagerung im Wasserbett und den sogenannten Okklusionseffekt (bis zu 10fach höheres Einbringen von Wirkstoffen in die Haut). Verspüren Sie ca. 30 Minuten wohlige Wärme in entspannter Atmosphäre.

MULTIJET-MASSAGEWANNE

Steigen Sie ein und erleben Sie, was baden in unseren Multijet-Massagewannen bedeutet. 180 ergonomisch angeordnete Düsen stimulieren sanft, aber wirksam die Muskeln. Lassen Sie sich 20 Minuten fallen und entspannen Sie im Gefühl feiner Luft- und Wasserstrudel, unterstützt von einem Farblichtspiel für die Sinne.

>>>> Bäder in der Multijet-Massagewanne sind während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen.

MEDICAL WELLNESSES



Schmerzlinderung, Schmerzfreiheit – mit der manuellen Therapie oder einer unserer klassischen Einzelbehandlungen unterstützen Sie unsere erfahrenen Therapeuten bei der Lösung von Verspannungen und Wiederherstellung der Mobilität des Bewegungsapparates.

Jeder spezielle Griff, jede sachkundige Berührung ist hier ein Stück Gesundheit und hilft der Wiedererlangung der eigenen und schmerzfreien Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit.

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Ödem- und Entstauungstherapie bei Schwellungen. Auslöser der Ödeme können genetische, operative oder traumatische Ursachen sein.

CA. 25 MIN.	EUR 49,00
CA. 50 MIN.	EUR 82,00

MASSAGEN

TEILKÖRPERMASSAGE	CA. 22 MIN.	EUR 39,00
GANZKÖRPERMASSAGE	CA. 40 MIN.	EUR 62,00
FUSSREFLEXZONENMASSAGE	CA. 25 MIN.	EUR 39,00
COLONMASSAGE	CA. 22 MIN.	EUR 39,00

WÄRME-/KÄLTEPACKUNGEN

mit frischem Naturmoor	CA. 25 MIN.	EUR 29,00
Heißluft/Rotlicht	CA. 10 MIN.	EUR 17,00

JOSEPHINE SPEISER HEILPRAKTIKERIN UND VITALCOACH

OSTEOPATHIE	CA. 60 MIN.	EUR 120,00
FASTENBEGLEITUNG	CA. 60 MIN.	EUR 70,00

HEALTH

Gesundheit Prävention

im Concordia

Um Risiken für Ihre Gesundheit rechtzeitig erkennen und behandeln zu können, bieten wir Ihnen ein umfassendes Gesundheits- und Therapieprogramm an.

Kurärztin Sabine Brosig unter Regie von Dr. med. Aliia Fink, Ärztin für Allgemeinmedizin, Ästhetische Medizin und Anti-Aging-Medizin und Dr. med. Benedikt Fink, Facharzt für Innere Medizin, Ernährungsmedizin und Diabetologie, begleitet Sie in unserem Haus.

Die Diagnostik- und Therapieangebote sind breit gefächert. Neben der klassischen Kurbehandlung können Sie eine Vielzahl an ärztlichen Leistungen in Anspruch nehmen (z. B. Stoffwechselcheck, Herz-Kreislauf-Check, Spezialcoaching für Diabetiker, Ästhetische Medizin).



SPRECHSTUNDEN IM HAUS

MONTAG BIS FREITAG VORMITTAG NACH VEREINBARUNG.

Alle Leistungen werden nach GOÄ liquidiert.

Kassenpatienten haben mit Ausnahme der Kuruntersuchung die Möglichkeit, diagnostische Leistungen und Behandlungen von Akuterkrankungen über die Versichertenkarte abzurechnen.

Kurbehandlungen sind privatärztliche Leistungen und können nur bei Vorlage eines Kurarztscheines über Kasse abgerechnet werden.

Ästhetische Behandlungen sind generell private Leistungen.

SPA Infos & Anmeldung

- 1 Unser Beauty, SPA & Gesundheitscenter hat von Montag bis einschließlich Samstag für Sie geöffnet.
- 2 Die Mitarbeiterinnen unserer Wellnessrezeption stehen Ihnen gerne von
MONTAG BIS SAMSTAG
JEWELNS VON 09.00 UHR BIS 13.00 UHR
UNTER DER TELEFONNUMMER 08386/484-190
beratend zur Verfügung.
- 3 Darüber hinaus können Sie Termine selbstverständlich jederzeit über die Hotelrezeption vereinbaren, sollten sich alle Mitarbeiter in Behandlungen befinden.
- 4 Wir empfehlen Ihnen, Ihre Anwendungen und Programme von zu Hause aus zu reservieren. Auf Wunsch stellen wir Ihnen Ihr ganz persönliches Wohlfühl- und Gesundheitsprogramm zusammen.
- 5 Bei unseren mit viel Liebe und Fachwissen zusammengestellten Pauschalangeboten, für fast jeden Geschmack und Bedarf, ist ein entsprechender Bonus gegenüber Einzelanwendungen bereits berücksichtigt.
- 6 Medizinische Massagen können Sie mittels kassenärztlicher Verordnung in unserem Hause abrechnen.
Bitte geben Sie Ihre kassenärztliche Verordnung unbedingt zu Beginn der Behandlung ab. Nachträglich vorgelegte Rezepte können nicht mehr angenommen werden. Behandlungen über Rezepte können aus organisatorischen Gründen nur von Montag bis Freitag angeboten werden.
- 7 Sollten Sie Termine annullieren müssen, so geben Sie uns bitte bis spätestens 13.00 Uhr des Vortags Bescheid. Um Verständnis bitten wir, dass danach oder nicht abgesagte Termine berechnet werden.
- 8 Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Kosmetikprodukte von zu Hause aus über unseren BABOR-Shop unter: WWW.CONCORDIA-HOTEL.DE zu bestellen.



WELLNESS & SPA

So schön kann Entspannung sein

Ein großzügiger Indoorpool, 12 m x 6 m und ca. 28° C warm, Ruheliegen im Innen- und Außenbereich, Zirbenholz-Sauna, Salzstein-Sauna, Bio-Sauna, Eisbrunnen sowie Wechsel-Fußbäder und ein Ruheraum mit Kaminfeuer erwarten Sie.

Beginnen Sie den Tag mit ein paar Runden im Pool und entspannen Sie am Abend in unserer neu gestalteten Saunalandschaft. Was gibt es Herrlicheres, als sich hier zu regenerieren und losgelöst von Raum und Zeit die eigene Mitte zu finden.





Fit Sein

*Eine Frage
der Einstellung*

Für die aktive Zeit

bei uns im
CONCORDIA

Fit sein ist eine Frage der persönlichen Einstellung. „Fit for life“ – das ist unser Angebot an Aktivitäten im Concordia: Von Fitness und Workout bis hin zur Morgengymnastik, Aquafitness, Cross Fit und einigem mehr.

PROBIEREN SIE ES AUS.



Von Montag bis Freitag bieten wir täglich wechselnde Gruppenkurse an. Die Kurse sind für Anfänger, Wiedereinsteiger als auch Geübte geeignet.



FITNESS & WORKOUT

- Bodyforming
- Bauch, Beine, Po
- Wirbelsäulengymnastik / Rückenfit
- Functional Fitness mit verschiedenen Kleingeräten (Balancekissen, Bänder, Bälle)

BODY & MIND

- Qi Gong
- Stretch & Relax
- Yoga & Entspannung
- Füße & Faszien

AQUAFITNESS

- Ausdauer- und Krafttraining im Pool (z. B. mit den Aquanoodles, BEtomics)

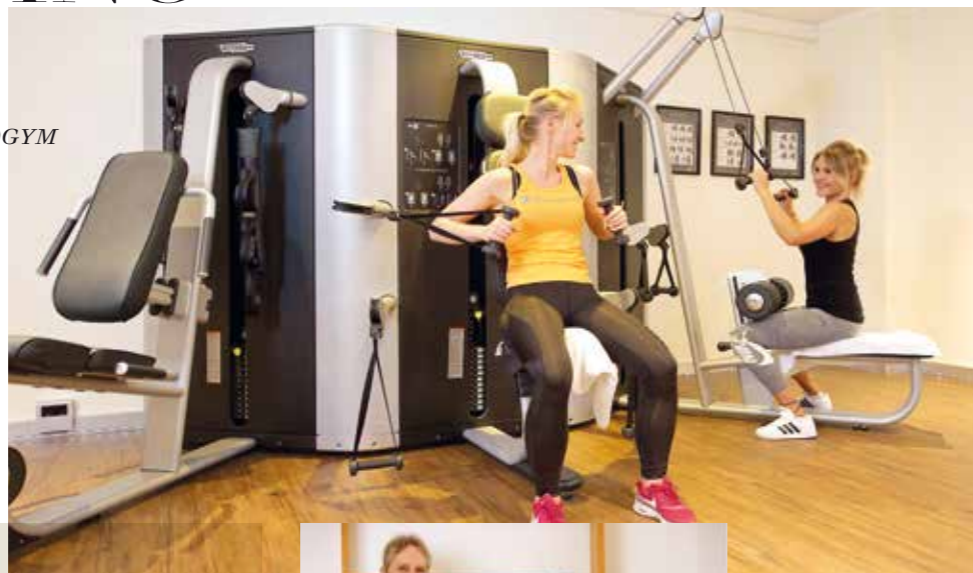
OUTDOOR

- Nordic Walking / Cross Fit
- Geführte Wanderungen am Nachmittag (ca. 1,5 – 2,5 Std. Gehzeit)
- Im Winter Wanderungen auf über 60 km geräumten Winterwanderwegen sowie Schneeschuhwanderungen



PERSONAL TRAINING

Unsere WALL von TECHNOGYM



Fatburning für Eilige mit der POWER PLATE



< HEIKE KIRSCHNEK
ILSE SCHUBERT
Sport und Animation

Haltung bewahren mit der klassischen WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Unser Fitnesspark mit modernen Geräten von Technogym steht Ihnen täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr für Ihr eigenständiges Kraft- und Ausdauertraining zur Verfügung.

Ganz auf Sie abgestimmt!

Lassen Sie sich von unserer Sportlehrerin Heike ein Fitnessprogramm ausarbeiten, das sich ganz an Ihren Bedürfnissen und Ihren Möglichkeiten orientiert. Effektiver lässt es sich nicht trainieren.

PERSONAL TRAINING PLUS

Egal ob Sie abnehmen möchten, Ihren Problemzonen den Kampf ansagen wollen oder ein sanftes Gesundheitssporttraining suchen, um Ihre Fitness zu verbessern. Unsere Sportleiterin Heike unterstützt Sie dabei, Ihr persönliches Ziel zu erreichen. Aufbauend auf einem Eingangsgespräch mit Berücksichtigung Ihres Fitness- und Gesundheitszustandes, erarbeitet Heike zusammen mit Ihnen ein für Sie passendes Trainingskonzept. Das Besondere ist, dass das erarbeitete Programm auf Ihr Smartphone aufgespielt werden kann und Sie somit Ihr Training unter fachkundiger, auf Sie abgestimmter Anleitung immer bei sich haben und überall trainieren können.

60 MIN. EUR 89,00

RÜCKENFITNESS PLUS

Hier dreht sich alles um Ihre Rückengesundheit. Nach einem persönlichen Gespräch mit Berücksichtigung Ihrer Gesundheits-, Alltags- und Berufssituation sowie mit Hilfe einer kleinen Testübungsreihe erstellt unsere Sport- und Rückenschullehrerin für Sie ein individuelles Trainingsprogramm mit Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung für Ihren Rücken. Zusätzlich erhalten Sie einen Audio-Datenträger mit darauf abgestimmtem Fotomaterial, das unsere Sportleiterin speziell für Sie zusammengestellt hat. Somit können Sie unter besonderer Anleitung und Atmosphäre Ihr eigenes Training zu Hause oder unterwegs weiter absolvieren.

inkl. Audio-Datenträger
60 MIN. EUR 98,00

inkl. Audio-Datenträger und Übungsball
60 MIN. EUR 109,00

„FÜSSE-AKTIV“-METHODE NACH HEIKE KIRSCHNEK

Dabei handelt es sich um eine intensive Faszientherapie und Massagetechnik. Gerade in Füßen und Fußsohlen sitzen fasziale Verspannung oft sehr hartnäckig. Spannungen beeinflussen das Gangbild und haben Einfluss auf die gesamte Körperausrichtung und damit auf Knie, Hüfte und Wirbelsäule.

45 MIN. EUR 65,00

STABILISATIONSTRAINING UND STURZPRÄVENTION

Das besondere Training zur Verbesserung von Gleichgewicht und Stabilisierung von Knie, Sprunggelenk oder Hüfte auf dem Balancekissen. Dazu werden die auf Sie abgestimmten Übungen auf Ihr Smartphone gespielt, sodass Sie immer die wichtigen Anleitungen für Ihr Training parat haben. Zu dem Kissen erhalten Sie zusätzlich viele Trainingsbeispiele in schriftlicher Form.

inkl. Balancekissen und Anleitung
60 MIN. EUR 109,00

POWER PLATE

Fatburning, Bodyforming, Sixpack oder Cellulite-Training. Mit dem Power Plate Training kommen Sie Ihrem persönlichen Ziel schnell und einfach näher. Das Geheimnis des Vibrationstrainings liegt dabei in den dreidimensionalen Schwingungen. 10 Minuten Power Plate Training entsprechen ca. einer Stunde Krafttraining an den Geräten. Bringen Sie Ihren Stoffwechsel und Körper innerhalb weniger Minuten in Schwung.

mit Einweisung unserer Sportlehrerin
20 MIN. EUR 35,00

IMOOVE

Durch die Spiralbewegung auf der Rotationsplatte werden komplexe Muskelketten aktiviert. Dadurch verbessert sich die Koordination, die Rumpfstabilisierung und die Mobilität der Gelenke. Die geführte Anleitung unserer Sportlehrerin ist für alle geeignet, die aktiv an ihrer Gesundheit interessiert sind.

mit Einweisung unserer Sportlehrerin
30 MIN. EUR 52,00



Golfparadies Allgäu

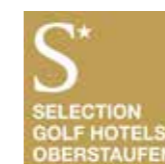
Golfplatz Oberstaufen-Steibis

Ihr ABSCHLAG

In einer der SCHÖNSTEN GOLFREGIONEN...

Sie haben DIE WAHL!

Mehrere Golfplätze in Oberstaufen, ein Dutzend weitere in der näheren Umgebung zwischen Voralpen und Bodensee: das Allgäu zählt zu einer der beliebtesten Golfregionen Deutschlands. Ein Fairway schöner und abwechslungsreicher als der andere.

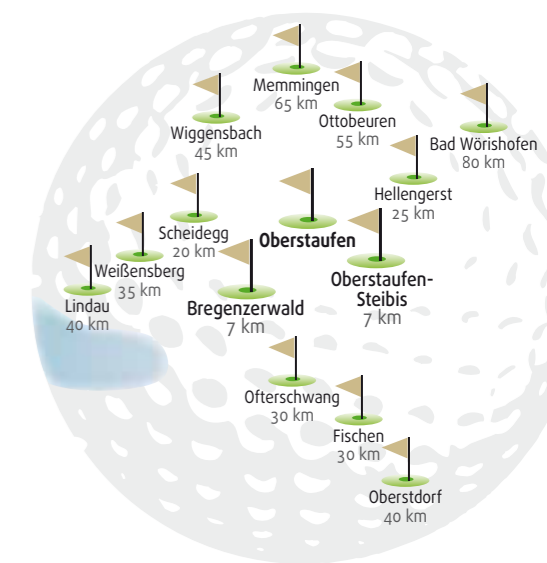


Das Concordia ist Partnerhotel der „Selection Golfhotels Oberstaufen“

Genießen Sie als Gäste des Concordia Ihre persönlichen Vorteile

UND ERHALTEN

- 30%** Auf den Golfplätzen Oberstaufen-Buflings, Oberstaufen-Steibis und Scheidegg
30% Nachlass auf das Greenfee
- 20%** Auf dem Golfplatz Bregenzerwald-Riefensberg
20% Nachlass auf das Greenfee
- 10%** Attraktive Nachlässe auf Golfkurse sowie
10% Rabatt beim Einkauf von Golf Equipment
beim Golf Pro in Oberstaufen-Steibis



55

Rund ums Concordia

*Atemberaubend
auf die sanfte Tour –
Die BUCHENEGGER
WASSERFÄLLE*



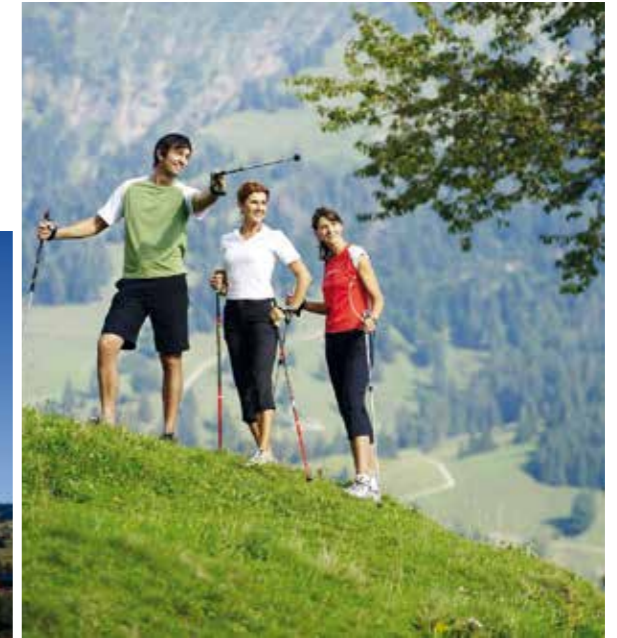
*Die Belohnung ist garantiert – bei den
PREMIUMWANDERWEGEN*



*Egal ob RAD- ODER SKIFAHREN –
das alles ist in dieser Umgebung
unvergleichlich schön.*



*Entdecken
Sie die vielen
Möglichkeiten
rund um
Oberstaufen*



Im Allgäu Aktiv erholen



Das Allgäu ist an Vielfalt und atemberaubender Schönheit kaum zu überbieten. Dabei spielt die Jahreszeit keine Rolle. Wenn der Alpsommer beginnt und es Kühe und Hirten auf die satten Bergweiden zieht, dann beginnt die Zeit der Gipfelstürmer, Wanderer und Outdoorsportler. Der Herbst lockt mit seinem Farbenrausch vor majestätischer Kulisse in die Natur. Und im Winter ist auf den schier endlosen Winterwanderwegen jeder Schritt ein Stück Freiheit in kristallklarer Luft.

- E-Biking und City-Biking mit hauseigenen Fahrrädern (von Mai bis Oktober)
- Mountainbiking
- Nordic Walking (Park mit 12 Routen und insgesamt 88,8 km Länge)
- Wanderungen und Bergtouren in allen Längen und Schwierigkeitsgraden mit oder ohne Führer
- Drei zertifizierte Premiumwanderwege
- Erlebnispfad
- Tennisfreiplätze nur 5 Gehminuten vom Hotel entfernt
- Pferdekutsch- und -schlittenfahrten
- Alpin- und Carvingski (40 km bestens präparierte Pisten für Anfänger und Könnler)
- Skilanglauf (11 Loipen mit rund 100 km Länge)
- Schneeschuh-trekking
- Eisstockschießen

und vieles mehr

Gut zu WISSEN

UNSERE INKLUSIVLEISTUNGEN

- Montags Ernährungsvortrag und Gästeinformation
- WLAN in den Hotelzimmern und öffentlichen Bereichen kostenfrei
- Vielseitiges Sport- und Animationsprogramm von Montag bis Freitag
- Training in unserem Fitness- und Cardiopark
- Geführte Wanderungen und Ausflüge zwischen Montag und Freitag
- Nutzung unserer Bade- und Saunalandschaft täglich von 08.00 Uhr bis 21.00 Uhr
- Wellnesstasche mit Bademantel, Badetüchern und Badeschuhen während Ihres Aufenthaltes
- Kostenfreier Transfer bei An- und/oder Abreise vom/zum Bahnhof Oberstaufen

Nicht in Anspruch genommene Inklusivleistungen können nicht vergütet werden!



KULINARIUM À LA CARTE

- Tagsüber Tee und energetisches Quellwasser nach Ruth Johann an unserer Wellnessbar
- Mittags ein kleiner Snack vom Buffet, abends ein leckeres 4-Gang-Menü, am Samstag ein 5-Gang-Galamenü innerhalb der Verwöhnpension

Sollten Sie sich für kein Arrangement entscheiden, haben Sie die Möglichkeit, abends individuell an unserer Verwöhnpension teilzunehmen oder einzelne Gerichte daraus à la carte auszuwählen.

FASTEN NACH JOHANN SCHROTH

- Vegane Diät (ca. 650 kcal.) mit viel basischem Gemüse; ohne Fett, tierisches Eiweiß und Salz
- Aufbaukost
- an Trockentagen 0,2 l frisch gepresster Orangen- oder Grapefruitsaft
- tagsüber energetisches Quellwasser nach Ruth Johann, Kräutertees und Trockengebäck an unserer Wellnessbar
- sowie unsere Inklusivleistungen

IN UNSEREN SCHROTHKURPREISEN SIND NICHT ENTHALTEN

- Tischgetränke zu den Mahlzeiten
- Detox-Ganzkörper-Schrothkurpackung pro Packung 25,00 Euro (von Montag bis Freitag)
- Leistungen unseres Wellness- und Gesundheitscenters
- Arzthonorare lt. GOÄ (Anfangsuntersuchung ab 67,00 Euro)

PREISE & ANGEBOTE

Mehr Informationen zu unseren aktuellen Zimmerpreisen und Angeboten finden Sie auf unseren Internetseiten unter www.concordia-hotel.de

HEILFASTEN

- Abendessen (Entlastungsmahlzeit) am Anreisetag
- Heilfasten Diät und Aufbaukost zum Ende der Kur
- Glaubersalz zur Darmreinigung
- tagsüber energetisches Quellwasser nach Ruth Johann sowie Kräutertees an unserer Wellnessbar
- Einführungsinformation am Montag und „Get together“ am Donnerstag
- Concordia Wärmflasche für Ihre täglichen Leberwickel
- sowie unsere Inklusivleistungen

IN UNSEREN HEILFASTENPREISEN SIND NICHT ENTHALTEN

- Leistungen unseres Wellness- und Gesundheitscenter
- Arzthonorare lt. GOÄ (Anfangsuntersuchung ab 67,00 Euro)
- Leistungen unserer Heilpraktikerin

Allgemeine Infos

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Ihre Zimmer stehen Ihnen am Anreisetag ab 15.00 Uhr und am Abreisetag bis 11.00 Uhr zur Verfügung.
- Die Hotelzimmer sowie die öffentlichen Bereiche verfügen über einen kostenfreien WLAN-Zugang.
- Bitte beachten Sie, dass in unseren Zimmern nur auf dem Balkon oder der Terrasse geraucht werden darf.
- In unserem Empfangsfoyer stehen ein Gäste-PC und Drucker zur kostenfreien Nutzung bereit.
- Hunde werden nur in vorgegebenen Zimmerkategorien und in begrenzter Anzahl aufgenommen.
- Pro Hund und Tag berechnen wir 15,00 Euro ohne Verpflegung.
- Im Restaurant, an der Hotelbar, in der Vernissage sowie im gesamten Wellnessbereich haben Hunde keinen Zutritt.
- Nach Verfügbarkeit können Sie Ihren Hund zu den Mahlzeiten an unsere Kaminecke mitnehmen.
- Parkplätze, im begrenzten Maße vor dem Hotel, können kostenfrei genutzt werden.
- Für einen Tiefgaragenplatz berechnen wir 10,00 Euro pro Tag.
- Unsere Preise verstehen sich inkl. Service und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Bei einer Erhöhung der Mehrwertsteuer behalten wir uns eine Preisanpassung vor.
- Die ortsübliche Kurtaxe wird zusätzlich berechnet.
- Ihre Hotelrechnung können Sie in bar, mit Ihrer Euroscheckkarte, Visa- oder MasterCard begleichen. MAESTRO-Euroscheckkarten sind auf ein Tageslimit von 1.000,00 Euro begrenzt.
- Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht vergütet werden.
- Eine Stornierung der Zimmerreservierung bis einschließlich 4 Nächte ist bis 2 Tage vor Anreise kostenfrei. Ab 5 Nächte ist eine Stornierung bis 7 Tage vor Anreise kostenfrei möglich. Danach berechnen wir 80% des Übernachtungspreises in Form eines Wertgutscheines, welchen Sie zu einem späteren Zeitpunkt einlösen können.
- Wir empfehlen Ihnen, vorsorglich eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Änderungen behalten wir uns vor.



concordia
VITALHOTEL & SPA ★★★★★

In Pfalzen 8 . D-87534 Oberstaufen Allgäu
Tel. +49(0)8386/4840 . Fax +49(0)8386/484-130
www.concordia-hotel.de . info@concordia-hotel.de