



*GLÜCKS*  
**MOMENTE**

CONCORDIA



# 5

IHR ZUHAUSE

## WOHNEN

- 05 Willkommen
- 06 Ihr Zuhause
- 08 Schlafkomfort

## KULINARIK

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

## FASTENZEIT

- 16 Vital & Leicht nach LOGI
- 18 Fasten nach Johann Schroth

# 8

SCHLAFEN



# 16

ERNÄHRUNG  
HEUTE

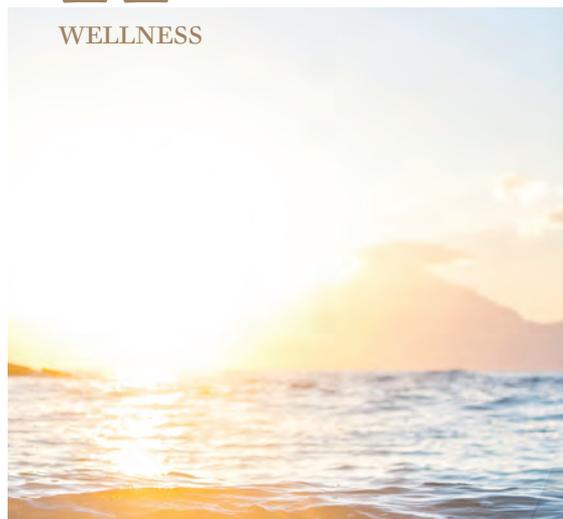


ZEIT ZUM  
GENIEßEN

# 10

# 22

WELLNESS



## WELLNESS

- 22 Ayurveda
- 26 Thalasso
- 28 Detox
- 30 Beauty
- 36 Wellness
- 40 Medical Wellness
- 41 Health
- 42 SPA Etikette
- 44 Bade- & Saunalandschaft

## AKTIV

- 46 Fit for life
- 48 Personal Training
- 50 Golfparadies Allgäu
- 52 Urlaubsspaß ganzjährig

Stand 01.05.2024 / Diese Preisliste verliert ihre Gültigkeit bei Erscheinen der Folgeausgabe.





# So schön kann URLAUB sein.

Genießen Sie eine WUNDERVOLLE Zeit!



**W**ir 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*

*< Serviceleiter  
DOMAGOJ SAREC  
seit 6 Jahren  
im Concordia*





# HIER

*schläft man gut*

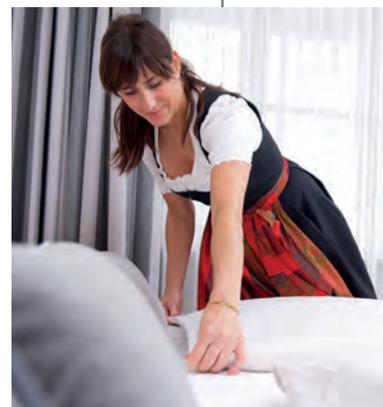
## *Für Sie gebettet*

**53** exklusive, im Landhausstil eingerichtete Zimmer und Suiten, modernem Holzdesignboden, großzügig in Raum und Ausstattung, mit sämtlichem Komfort erwarten Sie. Allergiegerechter Schlafkomfort mit hochwertigen Boxspringbetten sowie Gesundheitskopfkissen von Airfect lassen Sie tiefenentspannt zur Ruhe kommen. Zahlreiche Inklusivleistungen machen Ihren Aufenthalt im Concordia zu einer erholsamen Zeit.



*Hausdame  
CLAUDIA  
HOORMANN*

*seit 29 Jahren  
im Concordia*





# *feiner* GENUSS

HIER WIRD  
GAUMENFREUDE  
GELEBT

**E**ssen 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.







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 Verwöhnspension, Low-Carb oder Fasten nach Johann Schroth.

„Für unsere Gäste geben wir alles!“  
IHR KOCHTEAM



Küche  
13



*Chefkoch*  
**DANIEL  
NOSPICKEL**

*seit 13 Jahren  
im Concordia  
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!“

13

# *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:

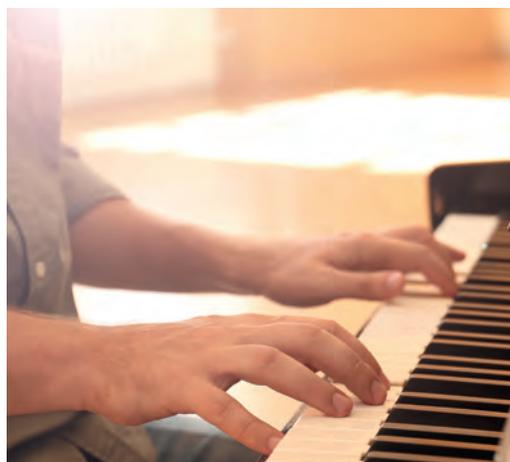
- >> Der Highball ist ein Longdrink, der über einen längeren Zeitraum genossen wird.
- >> WICHTIG! Sofort servieren

# Hier TRIFFT man sich.

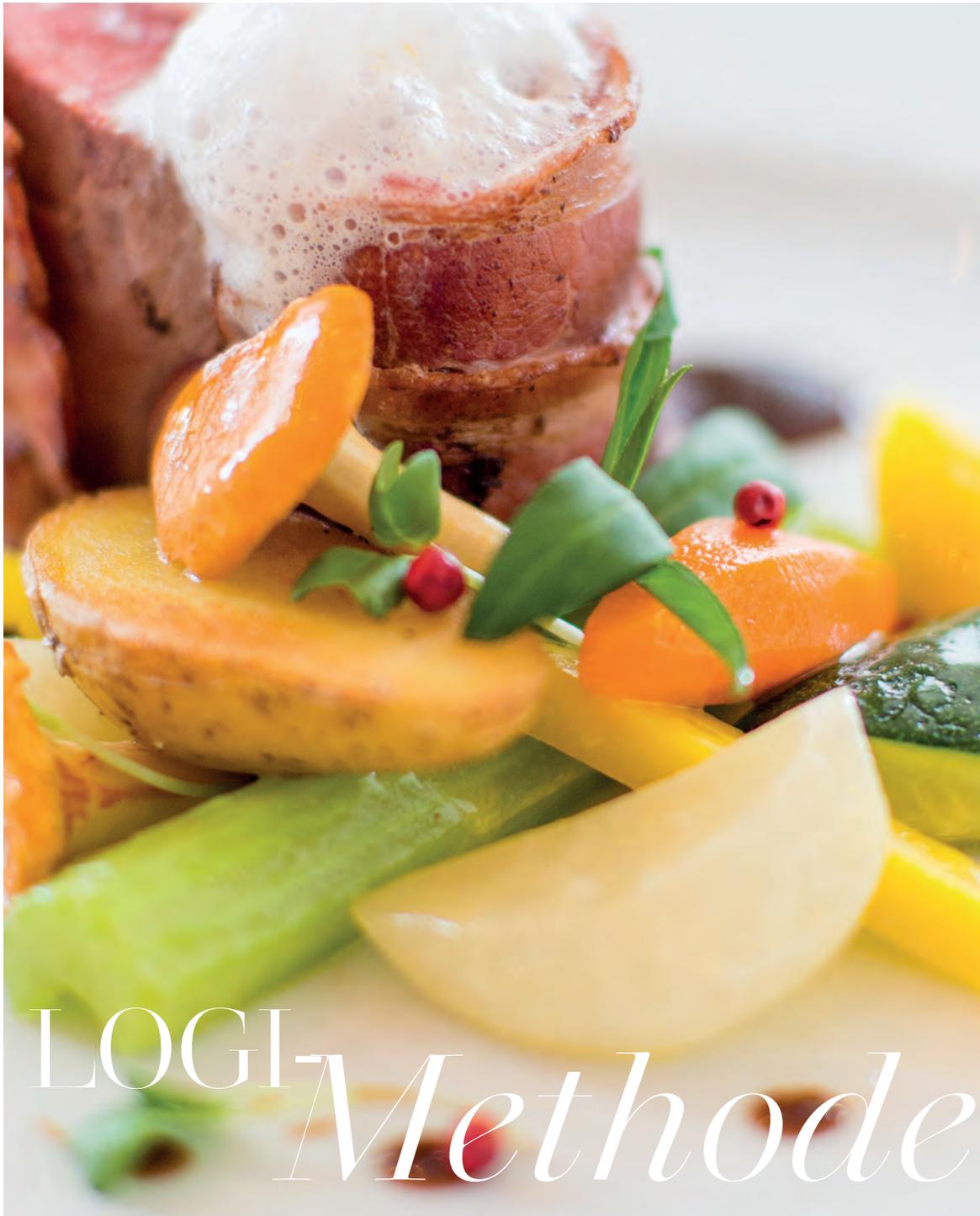
Für SCHÖNE STUNDEN am Abend...

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



Barkeeper  
*BARIS AKYÜZ*  
seit 5 Jahren  
im Concordia



# LOGI *Methode*

**W**ir 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 nach LOGI – reduzierte Kohlenhydrate, ausgewogen an Vitaminen, Eiweiß und gesunden Fetten. Zudem lässt sich LOGI wunderbar in den eigenen Alltag integrieren.

# VITAL & Leicht



## Für eine DAUERHAFT gute Figur

MORGENS den Tag mit einem vitalen Frühstück beginnen, mittags ein leichtes 2-Gang-Menü und abends ein leichtes 3-Gang-Menü genießen.

LOGI nach Dr. Nicolai Worm ist eine kohlehydratreduzierte Ernährungsmethode zur Förderung eines niedrigen Blutzucker- und Insulinwertes und verbessert zugleich die entgleiste Stoffwechselsituation.

LOGI ist geradezu ideal zur dauerhaften Gewichtsreduktion.

UNSER KÜCHENCHEF hat die Methode verfeinert und aufgrund der gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse daraus „Concordia Vital & Leicht“ mit ca. 1.100 kcal. 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.

### UNSER TIPP //

Sie können CONCORDIA VITAL & LEICHT 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 GLÜCKSKUR

*im Concordia*

# Fasten nach Johann Schroth

200 JAHRE alt  
und ZEITGEMÄSSER denn je!

**A**uf 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 200 Jahren mit seinen Beobachtungen hatte. Hier im Concordia treffen Sie auf eine große Kompetenz in Sachen Schrothkur. Unser Arzt 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 und ohne Fett, tierisches Eiweiß und Salz.

# 2

## **DETOX-PACKUNG**

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

# 3

## **GETRÄNKEEMPFEHLUNG**

Im rhythmischen Wechsel werden Heilwasser, Tee und Fruchtsäfte sowie trockene, naturreine Weiß- und Rotweine dargereicht. Dies führt zu einer intensiven Gewebsdrainage und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Selbstverständlich können Sie die Schrothkur auch mit alkoholfreien Getränken durchführen.

# 4

## **RUHE UND BEWEGUNG**

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

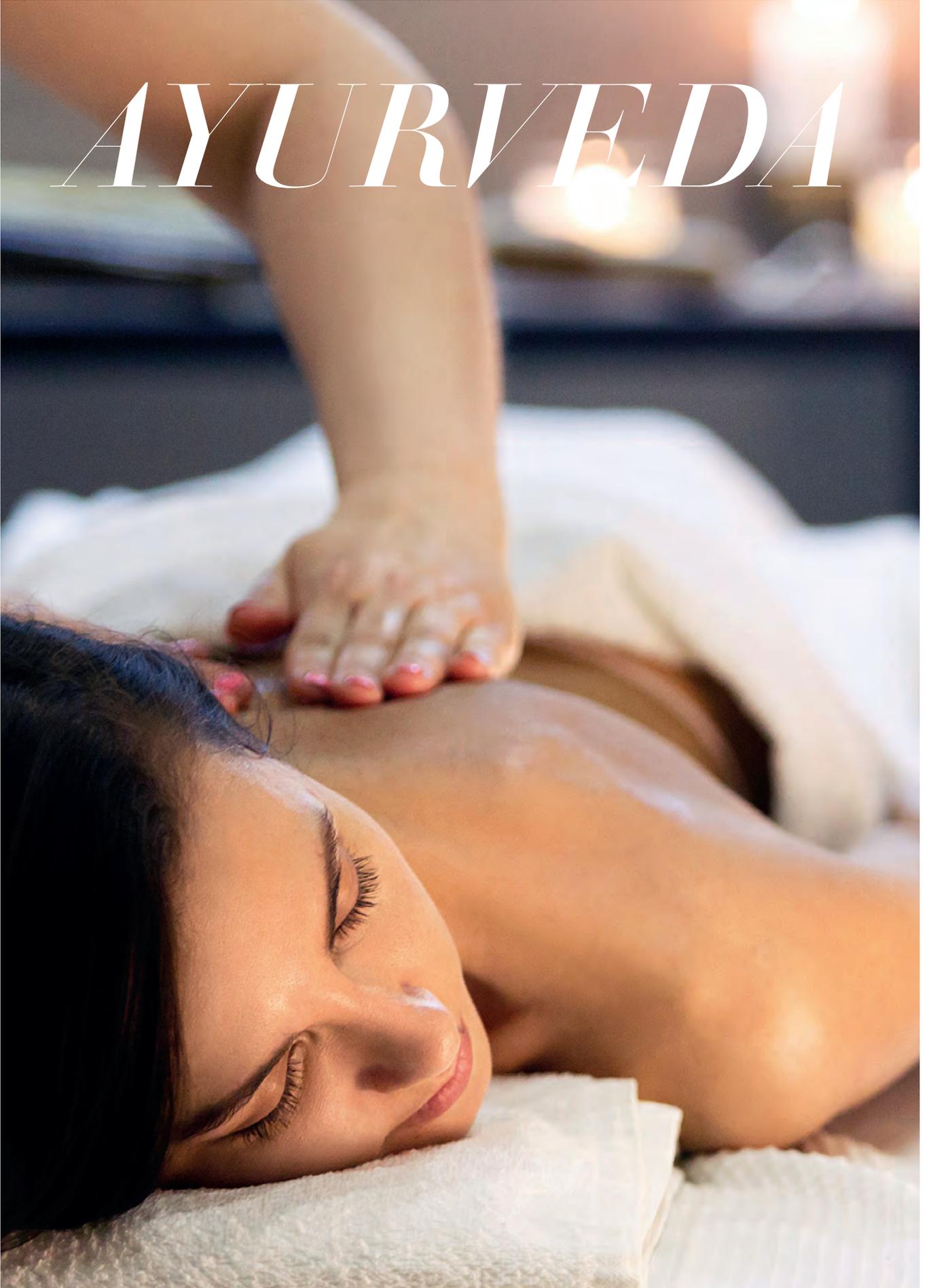
## **UNSER TIPP //**

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.



# *AYURVEDA*



# *Die drei* **ENERGIEN** *des Lebens.*

Mit Ayurveda Körper, Geist und Seele  
IN HARMONIE bringen!

**E**s 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 >>>

# 23

# 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 124,00 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 179,00 SIE SPAREN 15%

---

## 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 272,00 SIE SPAREN 20%

---



# 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 89,00
mit Kopf	CA. 75 MIN.	EUR 102,00

## GARSHAN . SEIDENHANDSCHUHMASSEGE

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 79,00
-------------	-----------

## MUKABHYANGA . GESICHTSMASSEGE

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 69,00
----------	-------------	-----------

## 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 69,00
-------------	-----------

## 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 69,00
-------------	-----------

## 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 69,00
-------------	-----------

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



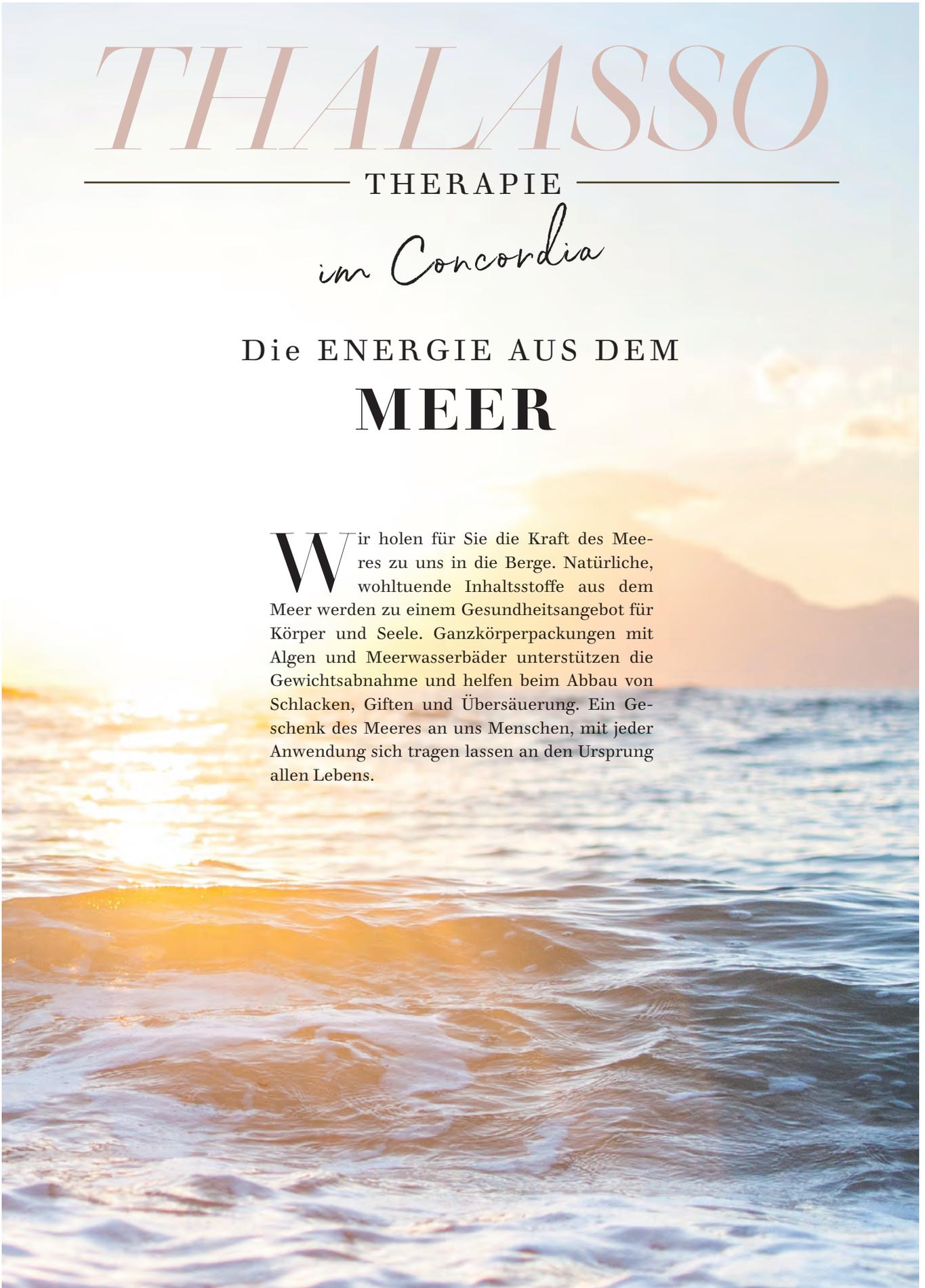
# THALASSO

— THERAPIE —

*im Concordia*

## Die ENERGIE AUS DEM **MEER**

**W**ir 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 349,00** 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 579,00** 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.

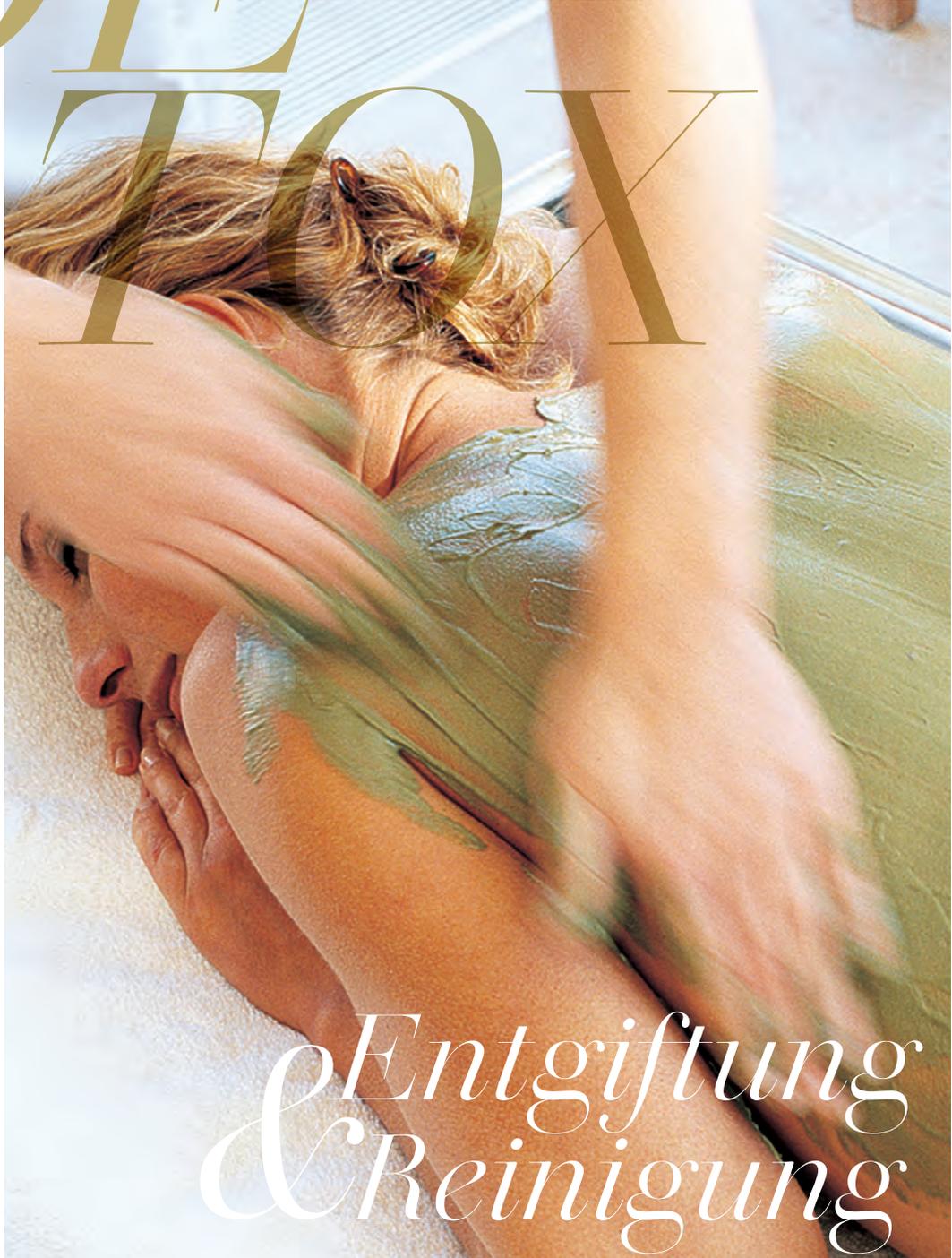


## WAS KANN THALASSO

- 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.**

**L**aden 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.



KÖRPERBEHANDLUNGEN WERDEN ÜBERWIEGEND IN UNSERER SOFTPACK-SCHWEBELIEGE DURCHGEFÜHRT. 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 79,00

#### MINCEUR-PACKUNG

„Kurbel“ für den Stoffwechsel, Abnahmeunterstützung

CA. 60 MIN. EUR 76,00

#### TRI-ACTIF-PACKUNG

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

CA. 60 MIN. EUR 79,00

#### 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 199,00 SIE SPAREN 15%

### STRAFFEND

#### RAFFERMISSANT-PACKUNG

Superstraffende, energiebringende, kraftspendende Packung aus Spirulina Algen

CA. 60 MIN. EUR 79,00

#### MEERWASSER-OLIGOGEL-PACKUNG

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

CA. 60 MIN. EUR 79,00



# BEAUTY

*Für Sie & Ihn*



MIT PRODUKTEN VON

*Babor*  
*Klapp*  
*Thalion*

**W**ann, 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

### BEAUTY & SPA SCHNUPPERN

AN 1 BEHANDLUNGSTAG

- 1 x Gesichtsbehandlung mit Peeling und Ausreinigen, Gesichts- und Dekolleté-Massage
- 1 x Feuchtigkeits- oder Crememaske
- 1 x selbsterwärmende Rückenpackung aus Atlantik-Meerschlamme

---

**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 189,00**    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 Algen-Ganzkörper-Slim-Wickel (ca. 30 Min. pro Wickel) oder 5 x Coffein-Ganzkörper-Wickel
- Cellulite-Xtreme Home Pflege zur täglichen Anwendung für zu Hause

---

**IHR PREIS EUR 299,00**    SIE SPAREN 20%

---



Auf den folgenden Seiten  
finden Sie weitere  
Beautyangebote >>>

31

# SPEZIAL GESICHTS- BEHANDLUNGEN

## ANTI AGING

### BABOR PROFI-MICRODERMABRASION

Zählt zu den modernen und effektiven Gesichtsbehandlungen 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 139,00**

**Nachbehandlung im Set EUR 61,00**

### 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 und 3 Ampullen CA. 75 MIN. EUR 119,00**

### BABOR HSR LIFTING EXTRA-FIRMING . REVERSIVE

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 und Doppelampulle CA. 90 MIN. EUR 139,00**

### BABOR AMPULLEN CRASH KUR „NOW EFFEKT“

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

**mit Ultraschall und 5 Ampullen CA. 60 MIN. EUR 99,00**

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

# EINZELANWENDUNGEN

## TIEFWIRKENDE SCHÖNHEITS- BEHANDLUNGEN FÜR IHR GESICHT

### BASIS GESICHTSBEHANDLUNG FÜR ALLE HAUTTYPEN

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

**CA. 60 MIN. EUR 89,00**

### BABOR SKINOVAGE

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

**CA. 75 MIN. EUR 99,00**

### SCHÖNHEITSEXPRESS

Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffampulle, Maske, Abschlusspflege.

**CA. 45 MIN. EUR 79,00**

## 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**

## ALGEN-SLIM-WICKLUNG ODER COFFEIN-WICKEL

Ganzkörperwicklung mit Flüssialgenextrakt aus dem Atlantik sowie Mineralsalze aus dem Toten Meer. Bereits nach der ersten Behandlung sind Kunden überrascht und begeistert von dem sichtbar positiven Resultat der Hautstraffung, der Besserung von Cellulite, der Linderung von Hautproblemen oder der Reduzierung des Körperumfangs. Je nach Erfolgswunsch wird eine Behandlungsserie von 3 - 5 Wickeln empfohlen.

---

CA. 30 MIN. EUR 72,00

---

## 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 Muskeler schlaffung, wie z.B. an den Innenseiten der Oberschenkel, sowie bei Krampfadern und Cellulite.

---

CA. 30 MIN. EUR 54,00

---

## 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 59,00

---

## BABOR GANZKÖRPER PACKUNG

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

---

CA. 40 MIN. EUR 59,00

---

## MANICURE SPA

### Manicure mit Klarlack

Nagelhaut und Nagelpflege,  
Handbalsam zur Feuchtigkeitsregulierung.

---

CA. 45 MIN. EUR 52,00

---

mit Farblack CA. 60 MIN. EUR 72,00

---

## PEDICURE SPA

### Pedicure mit Klarlack

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

---

CA. 45 MIN. EUR 52,00

---

mit Farblack CA. 60 MIN. EUR 72,00

---

**IN UNSEREM HAUSE WIRD KEINE MED. FUSSPFLEGE ANGEBOTEN.**



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 89,00

---

### **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 119,00

---

# 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.

*Leitung Beauty & SPA  
EUGENIA NIKITINS*

*seit 9 Jahren im Concordia*





## 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 84,00 SIE SPAREN 10%

### ALPEN WELLNESS PUR

AN 2 BIS 3 BEHANDLUNGSTAGEN

- 1 x Relaxbad mit alpinen Kräutern in der Multijet-Massagewanne
- 1 x Cremepackung mit Allgäuer Kräutern in der Softpack-Schwebeliege
- 1 x Relax-Massage mit Kräuterölen (ca. 30 Min.)

IHR PREIS EUR 119,00 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 149,00 SIE SPAREN 15%

### GESUND & VITAL KOMFORT

AN 4 BIS 5 BEHANDLUNGSTAGEN

- 1 x Relax-Massage (ca. 30 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 199,00 SIE SPAREN 20%





## 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 49,00
-------------	-----------

---

CA. 40 MIN.	EUR 59,00
-------------	-----------

---

### 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 89,00
-------------	-----------

---

### 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 49,00
-------------------	-------------	-----------

---

Ganzkörper-Behandlung	CA. 90 MIN.	EUR 109,00
-----------------------	-------------	------------

---

### HOT CHOCOLATE MASSAGE

Das Beste aus wertvollen Kakaobohnen, verstärkt mit exklusiver Shea-Butter, zaubert ein streichelartiges Gefühl. Einzigartig das Erlebnis des warmen und stimulierenden Aromas.

---

CA. 50 MIN.	EUR 79,00
-------------	-----------

---

## 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 stoffwechsellanregend 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 45,00

### MASSAGEBAD IN ORANGEN-MOLKE

herrlich duftend

EUR 45,00

### MASSAGEBAD IN ZIRBENÖL

mit pflegender Ziegenbutter

EUR 45,00

### MASSAGEBAD MIT KRÄUTERKISSEN

und pflegenden Ölen

EUR 45,00

BEISPIELE VON KRÄUTERKISSEN:

// Orangenblüten und Lemongrass

// Lavendel-Holunder-Rosmarin // Alpine Kräuter



## SOFTPACK SCHWEBELIEGE

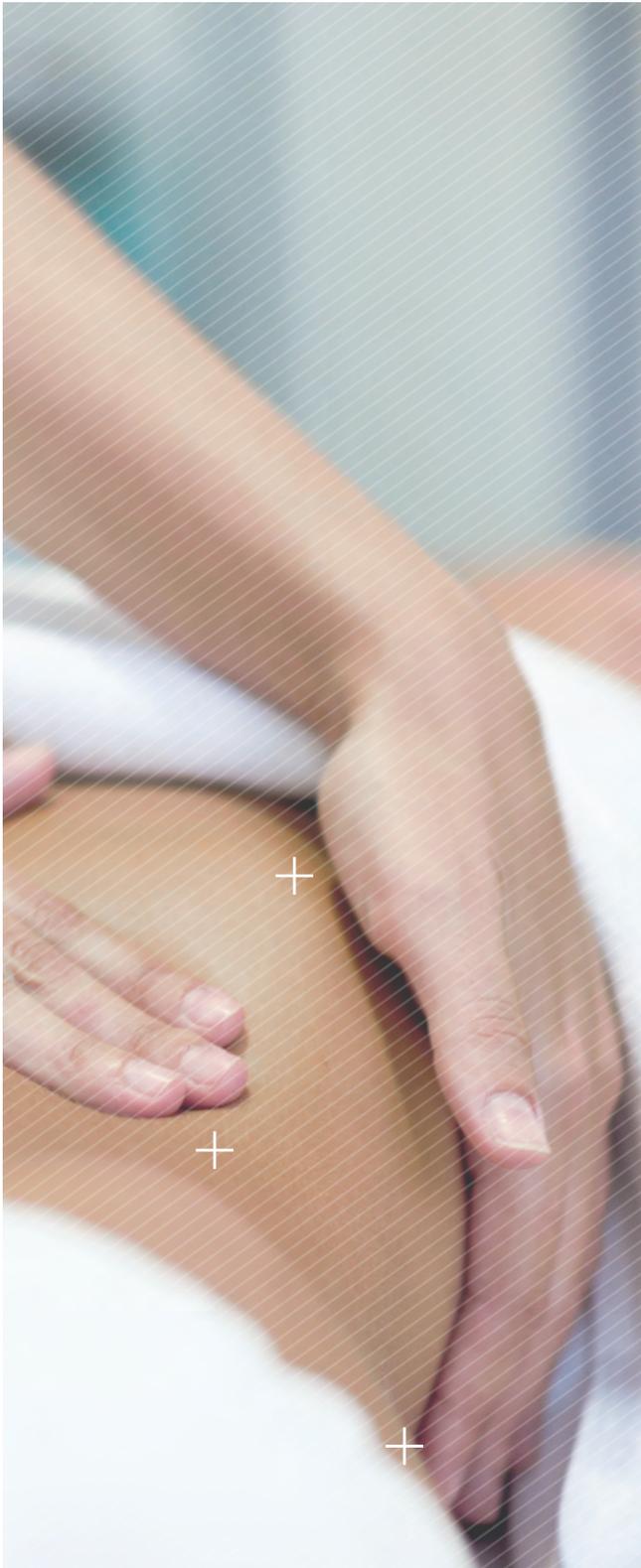
Die Softpack-Schwebeliege vereint viele Vorteile: gleichbleibende Temperatur, schwerelose und druckfreie Lagerung im Wasserbett und den sogenannten Okklusionseffekt (bis zu 10fach höheres Einbringen von Wirkstoffen in die Haut). Verspüren Sie ca. 30 Minuten wohlige Wärme in entspannter Atmosphäre.

## 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.

# M E D I C A L W E L L N E S S



**S**chmerzlinderung, 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 vor allem schmerzfreien Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit.

## MANUELLE THERAPIE

Beinhaltet spezielle Techniken, die eine Bewegungsstörung der Gelenke lokalisiert und beseitigt.

CA. 25 MIN.	EUR 46,00
CA. 50 MIN.	EUR 79,00

## MANUELLE LYMPHDRAINAGE

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

CA. 25 MIN.	EUR 46,00
CA. 50 MIN.	EUR 79,00

## MASSAGEN

TEILKÖRPERMASSAGE	CA. 22 MIN.	EUR 35,00
GANZKÖRPERMASSAGE	CA. 40 MIN.	EUR 59,00
FUSSMASSAGE	CA. 25 MIN.	EUR 37,00
COLONMASSAGE	CA. 22 MIN.	EUR 35,00

## WÄRME-/KÄLTEPACKUNGEN

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

## 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. Um Verständnis bitten wir, dass für Manuelle Therapien nur Privatrezepte akzeptiert werden können. 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 15.00 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](http://WWW.CONCORDIA-HOTEL.DE) zu bestellen.



# WELLNESS & SPA

So schön kann Entspannung sein

**E**in 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.

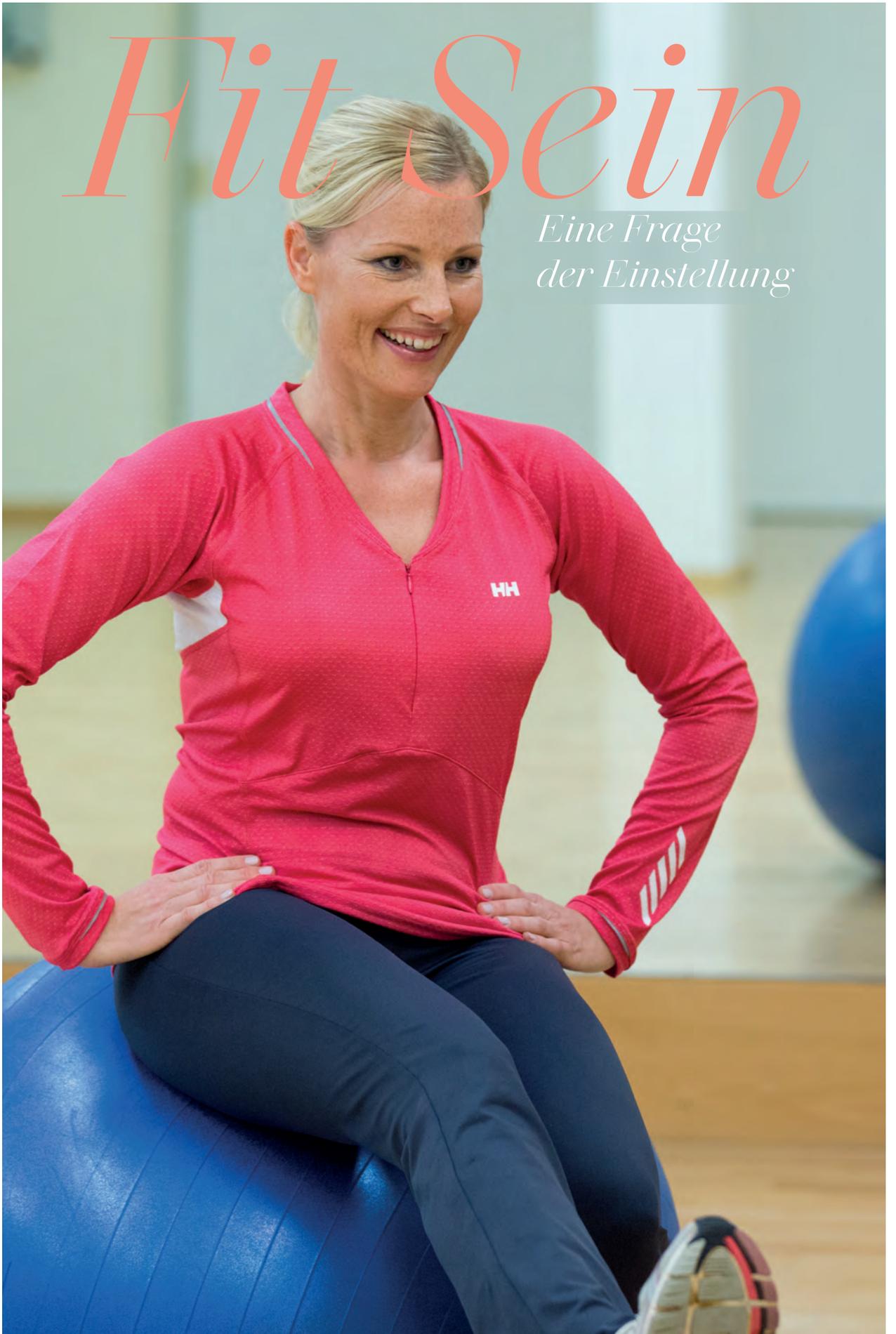
Beginnen Sie den Tag mit ein paar Runden im Pool und entspannen Sie am Abend in unserer neu gestalteten Saunalandschaft. Was gibt es Herrlicheres, als sich hier zu regenerieren und losgelöst von Raum und Zeit die eigene Mitte zu finden.





# Fit Sein

*Eine Frage  
der Einstellung*



# Für die aktive Zeit

## bei uns im CONCORDIA

**F**it 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, BEmomics)

### 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



Sporterlebnisswelt  
< HEIKE KIRSCHNEK

seit 29 Jahren  
im Concordia  
und

<< ILSE SCHUBERT

seit 9 Jahren  
im Concordia

Haltung bewahren  
mit der klassischen  
WIRBELSÄULEN-  
GYMNASTIK



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

# Ganz auf Sie abgestimmt!

**L**assen 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 62,00

## 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 98,00

## 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 29,00

## 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 49,00

# *Golfparadies Allgäu*

Golfplatz Oberstaufen-Steibis



# Ihr ABSCHLAG

In einer der SCHÖNSTEN GOLFREGIONEN...

Sie haben DIE WAHL!

**M**ehrere 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.

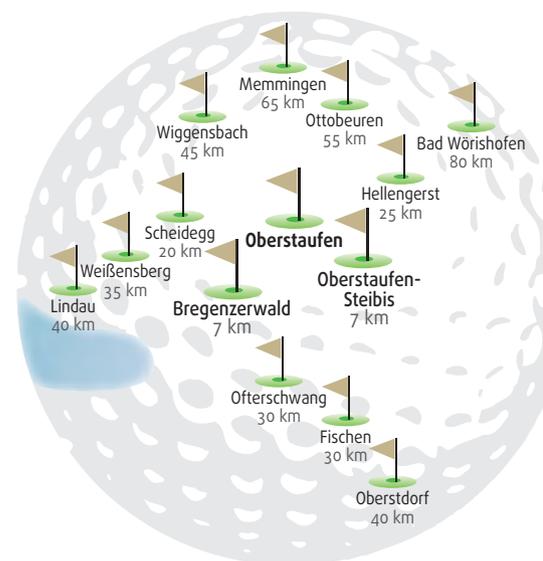


Das Concordia ist Partnerhotel der „Selection Golfhotels Oberstaufen“

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



# Rund ums Concordia

*Atemberaubend  
auf die sanfte Tour –  
Die BUCHENEGGER  
WASSERFÄLLE*



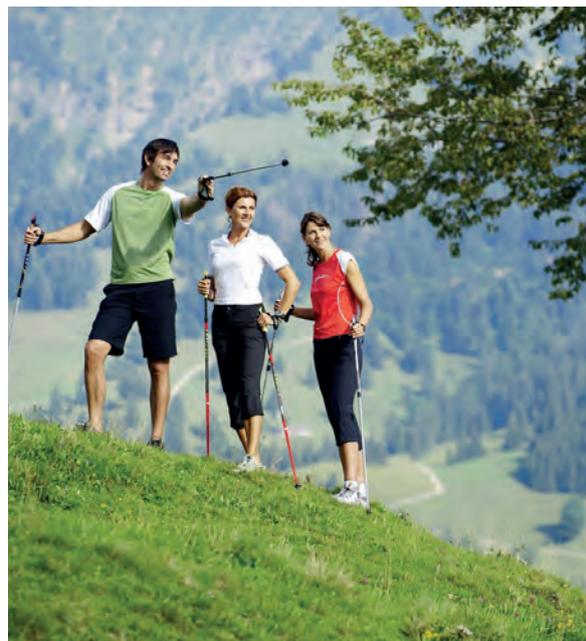
*Die Belohnung ist garantiert – bei den  
PREMIUMWANDERWEGEN*



*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*



**D**as 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*



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](http://www.concordia-hotel.de) . [info@concordia-hotel.de](mailto:info@concordia-hotel.de)