

# BODY ACTIVE



Punta

★★★★

Vitality Hotel

## Punta Wellness Menu



# UNSERE GESCHICHTE



Die Lehre des altgriechischen Arztes Hippokrates zeigte uns, was die wahre Bedeutung der ganzheitlichen Gesundheit ist. Sein Erbe prägte die Philosophie, dass unsere Körper multidynamische Systeme sind, die die Fähigkeit besitzen, sich durch die Natur, Ernährung, Massage und vor allem körperliche Aktivität zu heilen. Er etablierte im Wesentlichen Bewegung als Medizin, indem er regelmäßig lange Spaziergänge, Laufen, Ringen und Boxen verschrieb.

Unser Spa-Angebot unterstützt das „Body Active“-Konzept.



# M A S S A G E | Z O N E

Unsere erlesene Auswahl bietet eine Trilogie von Vorteilen.  
Entwerfen Sie Ihr eigenes Massageerlebnis.  
Kombinieren Sie die besten Heilmassagen, ätherischen Öle mit zusätzlichen heilenden Extras.

30 | 45 | 75 Minuten

<u>MASSAGEN</u>	<u>ÖLE</u>	<u>EXTRAS</u>
SCHWEDISCH	ZITRONE - ERFRISCHEND	STEINE
LYMPHFLUSS	LAVENDEL - ENTSPANNEND	GUA SHA
BALINESISCH	KIEFER - ENERGETISIEREND	PINDA
	MYRTE -REINIGEND	

## Sport Massage

Eine kraftvolle Massage aus einer Kombination von tief durchdringendem Streichen, Kneten, Akupressur und leichtem Dehnen. Zusammen sind diese Techniken besonders effektiv, um Muskelverspannungen zu reduzieren, die Durchblutung zu verbessern und Milchsäure abzubauen.

30 / 45 / 75 Minuten

## Heilende Physio Massage

Eine eingehende Sitzung mit unserem zertifizierten Physiotherapeuten. Beurteilung und Behandlung Ihres spezifischen Zustandes, ob akut, funktionell oder chronisch.

75 Minuten

## Ruhiger Schlaf

Guter Schlaf hat großen Einfluss auf die optimale Leistungsfähigkeit und so steht er im Mittelpunkt dieser Behandlung, die sich des Rhythmus, ätherischer Öle und der hypnotischen nervenberuhigenden Techniken mit weichen Babybürsten bedient.

50 Minuten

## Beruhigendes Gesichts - und Körper-Ritual

Diese einzigartige Aromatherapie - Tiefengewebsmassage von Gesicht und Körper bringt Sie auf die nächst höhere Entspannungsebene. Hierzu wird die ikonische ätherische Ölmischung von Comfort Zone benutzt, bestehend aus süßer Orange, Rosen und Zedernholz für ein tiefes Wohlbefinden.

90 Minuten

## Foot Toe-ga

Alles beginnt mit der Grundlage. Diese äußerst wirksame Fußzonenmassage stimuliert die Körpermeridiane und behandelt biomechanische Spannungsmuster der Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke. Warmes Salz und Heilschlamm lassen jegliche Steifheit dahinschmelzen.

30 | 50 Minuten

## Tiefe Muskelregeneration

Ernsthafte Linderung bei Muskelkater. Die stimulierende Mikro-Algenmaske wird tief in den betroffenen Bereich einmassiert. Dadurch wird lokal Wärme und die Durchblutung erhöht, um die Genesung zu beschleunigen. Es folgt eine kraftvolle Massage mit Bambusstäben, um die Muskeln zu dehnen und den Körper mit einem prickelnden, körperaktiven, thermogenen Booster zu verjüngen.

50 Minuten

## Strategische Körperentgiftung

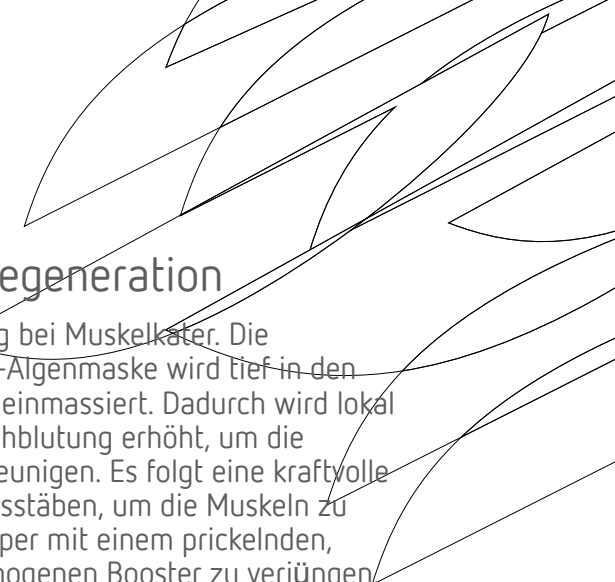
Nach einem Multi-Säure-Körperpeeling wird ein entgiftender Vulkanschlamm auf strategische Bereiche angewendet. Bei dieser Schlankheitsbehandlung werden eine spezielle straffende Creme und Koffeinsäure für eine intensive Ganzkörper-Entgiftungsmassage zur Körperstraffung eingesetzt.

90 Minuten

## Oliven Körperpeeling

Olivenmark aus der Region, Olivenöl und ätherische Zitrusöle entfernen stumpfe und leblose Haut und hinterlassen einen rundum frischen Glanz. Eine perfekte Ergänzung zu jeder Massage.

30 Minuten



## Longevity Facial

Eine verjüngende Behandlung zur Bekämpfung der Alterserscheinungen. Ein doppeltes Peeling in Kombination mit Vitamin C glättet feine Falten und stimuliert das Zellwachstum, während spezielle Massagetechniken für einen sofortigen Lifting-Effekt sorgen.

80 Minuten

## Hydra Facial

Ultra-Reinigung, Hydratisierung und Pflege in drei Phasen. Hydrafacial ist weltweit bekannt für spürbare und sofortige Ergebnisse.

30 / 50 Minuten

## Remedy Facial

Unsere Schönheitsexperten gestalten Ihre Gesichtsbehandlung mit der zertifizierten Bio-Linie Sacred Nature von Comfort Zone ganz individuell. Die spezifischen Probleme Ihrer Haut werden mit starken Antioxidantien, Peptiden und fotoaktiven Substanzen behoben, die für ausreichend Pflege und eine ausgewogene Balance sorgen.

50 / 80 Minuten

## Hydra - memory Facial

Eine Behandlung mit 24-Stunden anhaltender, tiefer Feuchtigkeitsversorgung und Hautpflege. Besonders zu empfehlen bei schweren Wetterbedingungen und vor/nach der Reise.

Enthaarungsbehandlungen sind verfügbar.  
Bitte wenden Sie sich an unser Personal.

50 Minuten

## Spa Maniküre

Die Hände werden zum Erweichen mit reichhaltigem kroatischem Olivenmark und Olivenöl behandelt. Die Nagelhaut wird zugeschnitten, die Nägel geformt und gefeilt und mit wunderschönem Klassik oder **\*\*Dauerlack** versehen.

45 Minuten

## Spa Pediküre

Nach einem stimulierenden Rosmarinölbad wird Ihren Füßen mit einem intensiven Oliventrester-Peeling und dem Entfernen stumpfer Haut neues Leben eingehaucht. Die Nägel werden dann geschnitten, gereinigt, gefeilt und mit der Farbe Ihrer Wahl wird Ihnen das perfekte Aussehen verliehen. Wählen Sie zwischen Klassik- oder **\*\*Dauerlack**.

50 Minuten

## Express Cure

Diese schnelle Nagelpflege ist perfekt, wenn Sie wenig Zeit haben. Beinhaltet Nagelhautreinigung, Nagelformung und klassischen Lack.

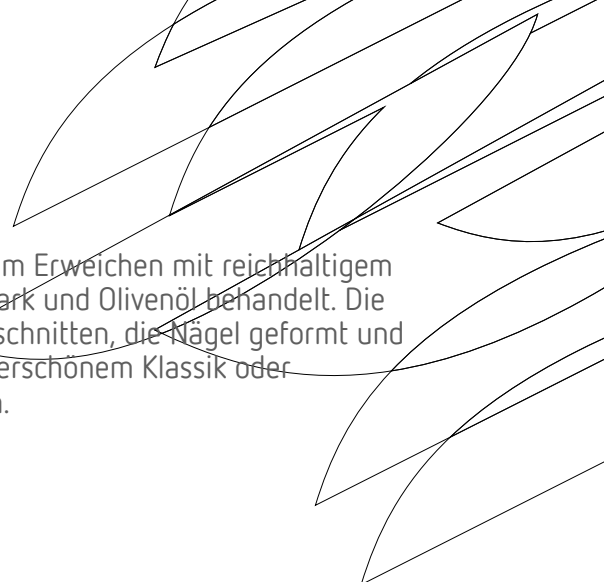
30 Minuten

Dauerlack-Entfernung

Zusätzliche 15 Minuten

**\*\*Dauerlack**

Zusätzliche 15 Minuten





# HEALTH & FITNESS | ZONE

Umfassende Gesundheits-, Fitness- und Gewichtsreduktionsprogramme mit Fokus auf Bewegung, frischer Luft, Ernährung und Entspannung.

## Space to Breathe

Verbessern Sie mit unserem einzigartigen Re-Spiro-Programm die Gesundheit Ihrer Atemwege, die Sauerstoffkapazität Ihrer Lunge und Ihr Immunsystem. In Einklang mit der jahrhundertealten medizinischen Lošinjser Tradition konzentriert sich dieses Programm auf die Regeneration und Stärkung der Atemwege durch unsere einzigartigen klimatischen Heilungselemente, Meersalz-Aerosole, vorgeschriebene Fitness- und Atmungsmethoden und medizinische diagnostische Unterstützung.

7 | 14 | Tage

## The Body Active

Ein auf Fitness ausgerichtetes Programm zur Erreichung Ihrer persönlichen Höchstleistung unter Leitung von unserem hochqualifizierten Team aus Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Bewegungstherapeuten zusammen mit bewährten

7 | 14 Tage

## Optimal Weight

Ein ergebnisorientiertes Programm mit den Zielen Gewichtsabnahme und Körperreinigung. Nach Abschluss dieses Programms können Sie mit einem reduzierten Körpergewicht, einem erheblichen Fettab- und Muskelaufbau, einer ausgeglichenen Darmgesundheit und einer größeren geistigen Klarheit rechnen. Ein langfristiger Plan für Zuhause sorgt für nachhaltige Ergebnisse.

7 | 14 | Tage



## Individuelle Fitness Angebote

Personal Training 45 min

Dauer 1x / 5x / 10x

Schwimmunterricht 30 min

Yoga\* individuelles Training 60 min

Workout Plan (1 Monat)

\*nur in der Sommersaison

\*Gruppen-Unterricht auf Anfrage

## Ernährungsberater Angebote

### Persönliche Beratung

Besprechen Sie mit unserem erfahrenen Ernährungsberater Ihre Essgewohnheiten und entwickeln Sie Ernährungsziele, Sie erhalten Tipps und Leitlinien zur Verbesserung Ihrer täglichen Diät und erlangen Wissen rund um das Thema gesunden Ernährung. Eine „SECA Body Composition“ Analyse sowie Diätrichtlinien gehören inklusiv dazu.

### Persönlicher Ernährungsplan – 4 Wochen

### SECA mBCA – Body Composition Analysis

Diese medizinische Body Composition Analyse (mBCA) von Seca, unterteilt Ihr Gesamtgewicht in einzelne, medizinisch relevante Komponenten. Die Fett-Masse und die Fettfrei-Masse, das Körperwasser (extra- und intrazelluläres Wasser) und die Masse der Skelettmuskulatur. Die Messwerte werden mit Hilfe von 6 analytischen Modulen verarbeitet und mit einer einfach verständlichen Grafik präsentiert.

30 Minuten

SECA measuring BMI BMA – Follow up  
Innerhalb kürzester Zeit erhalten Sie eine verständliche Aufschlüsselung Ihrer vitalen Körpercharakteristika (die Anteile von Muskeln, Fett und Wasser). Diese können zu einem späteren Zeitpunkt als Vorher- /Nachher-Vergleich für Ihre Verbesserungen herangezogen werden oder einem für Sie maßgeschneidertem PT und Ernährungsprogramm zugrunde gelegt werden.

20 Minuten

## Ärztliche Leistungen

Besuchen Sie unseren Hausarzt, um Ihren Gesundheitszustand mit einer individuellen Diagnostik auf Basis einer Vielzahl an medizinischen Leistungen zu überprüfen.

## Thermale Zone

Unsere hochmoderne Thermalzone bietet Kneipp-Fußbäder, drei verschiedene Saunaerlebnisse wie Dampfsauna, Eisbrunnen, Kaltwassertherapie und luxuriöse Entspannungsecken.

Das Schwimmbad besteht aus einem Innenpool mit beheiztem Meerwasser und einem Außenpool mit Liegewiese.

Öffnungszeiten

Innenpool und Sauna-Zone 8:00 - 21:00 Uhr

Spa-Behandlungen 8:00 - 21:00 Uhr

\* Unsere Thermalzone ist für unsere Hotelgäste kostenlos



## SPA RICHTLINIEN

Beim Besuch unseres Spa-Bereichs warten viele Vorteile auf Sie, darunter ein Bademantel, Badeschuhe und ein Schließfach. Aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Sie, Ihre Mobiltelefone im Spa-Bereich auszuschalten. Unser Spa-Zentrum, die Thermalzone und die Poolbereiche sind Nichtraucherzone. Preisänderungen vorbehalten.

### Nutzung des Spa-Bereichs

Alle Hotelgäste des Punta Vitality Hotels können den Spa-Bereich zu bestimmten Zeiten kostenlos nutzen.

### Altersbeschränkung

Unsere Gäste müssen mindestens 16 Jahre alt sein.

### Stornierungsbedingungen

Bitte geben Sie uns aus Respekt gegenüber anderen Gästen und unseren Therapeuten 8 Stunden im Voraus Bescheid, wenn Sie Behandlungen absagen oder verschieben müssen. Andernfalls wird Ihnen der Gesamtbetrag in Rechnung gestellt.

### Trinkgeld

In Anerkennung der hervorragenden Dienstleistungen kann nach eigenem Ermessen Trinkgeld gegeben werden.

### Mitgliedschaft

Diverse Fitness- und Spa-Mitgliedschaften sind verfügbar. Um eine optimale Nutzung der Mitgliedschaft zu gewährleisten, ist ihre Anzahl begrenzt. Für Anfragen wenden Sie sich bitte an unser Personal. +385 (0)51-622-055 or [punta.fitness@jadranka.hr](mailto:punta.fitness@jadranka.hr)

### Reservierungen

Voranmeldungen werden empfohlen. Als Hotelgast wählen Sie 2020 zwischen 08:00 und 20:00 Uhr. Sie können uns auch unter der Rufnummer +385 (0)51-622-020 oder der E-Mail-Adresse [vitality-zone@jadranka.hr](mailto:vitality-zone@jadranka.hr) erreichen.

### Check-in

Bitte melden Sie sich 15 Minuten vor Ihrem ersten Termin an der Spa-Rezeption an. Tragen Sie bitte aus Gründen des Komforts den Bademantel aus Ihrem Zimmer. Bei verspäteter Ankunft können wir die geplante Behandlungszeit leider nicht verlängern.





Punta

\*\*\*\*

Vitality Hotel

Lošinj Hotels & Villas | Dražica 1, HR-51550 Mali Lošinj