



Punta

★★★★

Vitality Hotel

[www.losinj-hotels.com](http://www.losinj-hotels.com)

*Erkenne dich selbst.* Sokrates

## VITALITY PROGRAMME

### FITNESS, SPORT, YOGA

#### POWER FIT

1x Fitness-Untersuchung (diagnostisch) – Beratung zum Lebensstil und zur Gesundheit (15 Min.)

1x OutdoorFit, kleine Gruppe – persönliches Training (2 – 5 Personen, 45 Min.)

1x Eigengewichtstraining, kleine Gruppe – persönliches Training (2 – 5 Personen, 45 Min.)

2x schnelles Wandern, leichtes Wandern / Nordic Walking (90 Min.)

1x Auswahl des Lieblingsintensivprogramms \*NUTRI oder SPA oder FITNESS

**Preis pro Person: EUR 158,00 / HRK 1.185,60**

#### EASY FIT

1x Fitness-Untersuchung (diagnostisch) – Beratung zum Lebensstil und zur Gesundheit, 15 Min.

1x Atemübungen ReSpiro – Übungen 45 Min.

1x Intervalltraining in der Natur, kleine Gruppe – persönliches Training (2 – 5 Personen, 45 Min.)

2x leichtes Wandern / Nordic Walking, Gruppenaktivität – 90 Min.

1x Auswahl des Lieblingsintensivprogramms \*NUTRI oder SPA oder FITNESS



**Preis pro Person: EUR 158,00 / HRK 1.185,60**

## *YOGA FLOW*

1x Fitness-Untersuchung (diagnostisch) – Beratung zum Lebensstil und zur Gesundheit, 15 Min.

2x YOGA Vinyasa Flow – kleine Gruppe – persönliches Training (2 – 5 Personen, 45 Min.)

2x leichtes Wandern / Nordic Walking – Gruppenaktivität, 90 Min.

1x Auswahl des Lieblingsintensivprogramms NUTRI oder SPA oder FITNESS

**Preis pro Person: EUR 158,00 / HRK 1.185,60**

## **SPA**

## *IMMORTELLE & VITALITY*

1x Ganzkörper-Steinpeeling – Ihr Therapeut massiert sanft reines Meersalz, gemischt mit Bio-Olivenöl und ein paar Tropfen kalt gepresstem ätherischen Öl Ihrer Wahl, ein, um Ihre Haut zu erweichen, zu detoxifizieren und zu hydratisieren. 25 Min.

1x Immortelle – Anti-Aging-Massage, die Ihre Vitalität stärkt – eine Massage mit Strohblumenöl, die sowohl zu geistiger als auch zu körperlicher Entspannung führt und die Qualität und Elastizität der Haut, wie auch den Hauttonus verbessert. 25 Min.

1x Auswahl des Lieblingsintensivprogramms \*FITNESS oder NUTRI oder SPA

**Preis pro Person: EUR 158,00 / HRK 1.185,60**



**Punta**  
★★★★

Vitality Hotel

[www.losinj-hotels.com](http://www.losinj-hotels.com)

## *NATURE KNOWS*

1x EXPRESS PURE NATUR – Gesichtsbildung mit Aloe Vera. Genießen Sie die ganzheitliche Pflege auf Basis von 100 % biologischer Aloe Vera. Die Haut wird verjüngt und gestrafft. Hinterlässt sanfte Haut. 45 Min.

1x Velostyle Drainage-Massage. Entspannende Anti-Stress-Massage mit Elementen der Lymphdrainage (mäßiger Druck entspannt die Muskeln und erhöht die Flexibilität). 45 Min.

1x Auswahl des Lieblingsintensivprogramms \*FITNESS oder NUTRI oder SPA

**Preis pro Person: EUR 158,00 / HRK 1.185,60**

## **MEDIZIN / BEHANDLUNG**

### *FIT CHECK*

1xFitness-Untersuchung (diagnostisch), 15 Min.

1xUntersuchung eines Facharztes + EKG 50 Min.

1xKontrolluntersuchung beim Facharzt, 25 Min.

1xAuswahl des Lieblingsintensivprogramms \*FITNESS oder NUTRI oder SPA

**Preis pro Person: EUR 268,00 / HRK 2.013,60**



**Punta**  
★★★★

Vitality Hotel

[www.losinj-hotels.com](http://www.losinj-hotels.com)

# Lieblingsprogramm\* zur Auswahl:

## FITNESS INTENSIVE ZUR AUSWAHL

- **Fitness-Untersuchung (diagnostisch), 1 x 15 Min.**
- **Einmaliges Korrekturtraining, 2 x 45 Min.**  
Persönliches Formungs- und Kräftigungsprogramm, je nach Kundenauswahl

ODER

- **Fitness-Untersuchung (diagnostisch), 1 x 15 Min.**
- **CrossFit, kleine Gruppe, 3 x 45 Min.**  
Persönliches Training (2 – 5 Personen)

ODER

- **Fitness-Untersuchung (diagnostisch), 1 x 15 Min.**
- **Leichtes Wandern / Nordic Walking, 2 x 90 Min.**
- **Zwischentraining in der Natur, 2 x 45 Min.**  
Kleine Gruppe – persönliches Training (2 – 5 Personen)



Punta  
★★★★

Vitality Hotel

[www.losinj-hotels.com](http://www.losinj-hotels.com)

## SPA ZUR AUSWAHL

- **Ganzkörper-Steinpeeling, 1 x 25 Min.**  
Ihr Therapeut massiert sanft reines Meersalz, gemischt mit Bio-Olivenöl und ein paar Tropfen kalt gepresstem ätherischen Öl Ihrer Wahl, ein, um Ihre Haut zu erweichen, zu detoxifizieren und zu hydratisieren.
- **Organic À la Carte – ganzheitliche Ölmassage, 1 x 25 Min.**  
Die Behandlung fördert im Allgemeinen die Linderung von chronischen Schmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit, Allergien und anderen üblichen Krankheiten.

### ODER

- **Life Force – therapeutische Sportmassage, 2 x 25 Min.**  
Spüren Sie, wie Ihre Energie durch die Sportmassage des Gewebes des ganzen Körpers, die alte therapeutische Techniken, welche die Stimulation der Akkupressurpunkte und sanftes Dehnen umfassen, erwacht.

### ODER

- **Ganzkörperpeeling mit Bio-Meersalz, 1 x 25 Min.**  
Ihr Therapeut massiert sanft reines Meersalz, gemischt mit Bio-Olivenöl und ein paar Tropfen kalt gepresstem ätherischen Öl Ihrer Wahl, ein, um Ihre Haut zu erweichen, zu detoxifizieren und zu hydratisieren.
- **Velostyle Drainage-Massage, 1 x 25 Min.**  
Entspannende Anti-Stress-Massage mit Elementen der Lymphdrainage (mäßiger Druck entspannt die Muskeln und erhöht die Flexibilität).

### ODER

- **Anti-Cellulite-Massage, 2 x 25 Min.**  
Die Hauptursache für Cellulite ist eine schlechte Durchblutung. Sie wird verursacht durch Probleme in der Blut- und Lymphzirkulation und durch erhöhte Toxinmengen im Fettgewebe. Die Anti-Cellulite-Massage verbessert die Durchblutung und den Lymphfluss und hilft, das Gewebe zu entgiften und mit Sauerstoff zu füllen.



## MEDICAL ZUR AUSWAHL

- **Medizinische Erstuntersuchung der Haut, 1 x 45 Min.**  
Muttermalkontrolle

## NUTRI ZUR AUSWAHL

- **Körperzusammensetzungsanalyse mit dem Gerät SECA mBCA, 2 x 15 Min.**  
Der medizinische Analysator der Körperzusammensetzung (mBCA) der Marke Seca zerlegt Ihr Gewicht in Komponenten, die für medizinische Zwecke relevant sind. Diese sind besonders die Fettmasse, die fettfreie Masse, der Wassergehalt im Körper (der aus extrazellulärem und intrazellulärem Wasser besteht) und die Skelettmuskelmasse. Die Messungen werden von sechs analytischen Modulen verarbeitet und sie werden in leicht verständlicher grafischer Form dargestellt.
- **Ernährungsplan für die 1. Woche**  
Auswahl aus Menüs mit 1500/1800/2000 kcal.

