



Gesund mit Herz

Passionately Swiss.™

  
**MÖVENPICK**  
Hotel Münster

Sauna und Fitness

[www.movenpick.com](http://www.movenpick.com)

Sauna, Fitness  Erholung.



# Wohlfühlen, Auspowern Genießen.

Besuchen Sie die exklusive Sauna- und Fitness-etage für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden über den Dächern Münsters. Die neuen Räumlichkeiten bestechen durch eine offene und helle Atmosphäre. Ergänzt wird das Gesamtbild durch einen überwältigenden Ausblick von der Dachterrasse zur Altstadt und ins Grüne.

Lassen Sie es sich gut gehen.



## Anwendungen

### **Ayurveda-Ganzkörpermassage**

Die besondere Verwöhnbehandlung aus dem alten Indien ist für den ganzen Körper mit warmen Ölen bestimmt. Es handelt sich bei dieser Anwendung nicht nur um das Wohlfühlen, es spiegelt auch einen Gesundheitseffekt für Körper, Geist und Seele wider.

ca. 30 Min. zu EUR 22,00 | ca. 60 Min. zu EUR 59,00  
inklusive Ruhezeiten

### **Warme Bio-Honig-Massage am Rücken**

Diese Massage dient der Entschlackung und Entgiftung. Honig wird als uraltes Heilmittel zur äußeren Anwendung verwendet. Die Honigmassage regt Stoffwechselfvorgänge, den Kreislauf sowie die Durchblutung der Haut an.

ca. 60 Min. zu EUR 59,00  
inklusive Ruhezeit

## **DORN-Massage**

Diese besondere Rückenbehandlung bewirkt eine Schmerzlinderung durch Impulssetzung an der Wirbelsäule. Die sanfte und effektive Massage ermöglicht einen optimalen Energiefluss im ganzen Körper und spricht sowohl die Hautareale, Organe als auch die Emotionen an.

ca. 35 Min. zu EUR 25,00 | ca. 65 Min. zu EUR 59,00  
inklusive Ruhezeiten

## **Tiefenentspannung nach Breuss**

Möchten Sie nicht auch in den Zustand der völligen Entspannung verfallen? Spezielle Techniken am zentralen Nervensystem wirken sanft und lösend – von Kopf bis Fuß.

ca. 65 Min. zu EUR 59,00  
inklusive Ruhezeit



## **Hand- und Fußzonenmassage**

Um die Körperwahrnehmung zu intensivieren, werden spezielle Nervenendpunkte stimuliert. Dies wirkt harmonisierend auf den ganzen Körper und regt das Abwehrsystem an.

ca. 20 Min. zu EUR 22,00

## **Impulsmethode im Einzelcoaching**

Schmerzfrei bewegen in kürzester Zeit: Leicht gemacht. Mit Hilfe dieser Bewegungstherapie nimmt der Therapeut Sie an die Hand und erarbeitet gemeinsam mit Ihnen Impulse zur Schmerzlinderung.

ca. 35 Min. zu EUR 25,00 | ca. 55 Min. zu EUR 59,00  
inklusive Ruhezeit

## **Personal Training am Fitnessgerät**

Mit kompetenter Beratung werden Sie mit den verschiedenen Geräten vertraut gemacht. Ein individueller Trainingsplan wird nach Ihren Wünschen erstellt, damit eine langfristige Fitness gewährleistet werden kann.

ca. 30 Min. zu EUR 25,00 inklusive Ruhezeit

**Gerne stellt Ihnen die Fitness- und Gesundheitsberaterin Eva Sicking ein individuelles Wohlfühlprogramm zusammen. Rufen Sie jetzt an unter Tel (Mobil) 0176 61443020.**

## Physiotherapie

### Klassische Massagen

Rücken- oder Vollmassage

ca. 20 Min. zu EUR 22,00

ca. 45 Min. zu EUR 49,00

### Triggerpoint Therapie

Durch verschiedene Ursachen verdicken die Muskelfasern und ein Triggerpunkt bildet sich. Die Punkte werden mit Druck bearbeitet.



### Spezielle Angebote (auch für Gruppen):

**25 Min. zu EUR 12,00 pro Teilnehmer**

**Ladies Night** – Nehmen Sie Ihren Körper mit gezielten Übungen bewusst wahr – zur Aktivierung der Muskulatur und Atmung.

**Chilling Out** – Dehn- und Streckübungen zu harmonischer und beruhigender Musik – lassen Sie doch einfach mal die Seele baumeln.

### Kombinationsangebote:

**50 Min. zu EUR 39,00 pro Person**

inklusive Ruhezeit

**Entspannungsmomente** – Klassische Rückenmassage und DORN-Massage

**Genuss pur** – Klassische Massage und Impulsmethode im Einzelcoaching

# Nachhaltigkeit für eine grüne Zukunft.

Klimawandel, knappe Ressourcen und steigende Energiepreise zwingen zum Handeln und sind Teil der Unternehmensphilosophie der Mövenpick Gruppe.

Dieser Motivation entsprechend wird bei diesem Bauvorhaben, wie bei allen Umbau- und Neubauvorhaben der Mövenpick Gruppe, großer Wert auf nachhaltige und umweltgerechte Materialauswahl und ein angemessenes Energiekonzept gelegt.



## **Beleuchtung mit LED:**

- Reduzierung des Stromverbrauchs durch Einsatz moderner Lichttechnik
- Licht ist frei von UV- und Infrarotlicht
- Umweltfreundlich, da sie quecksilberfrei sind

## **Natürliche Materialien:**

- Bodenbelag im Fitnessbereich Kautschuk: frei von PVC-Weichmachern und chlororganischen Verbindungen
- Bodenbelag in den Saunen aus Naturholz-Blockbohlen: massive 58 mm starke Bohlen aus finnischer Polarfichte, dieses Material stammt aus zertifiziertem nachhaltigen Anbau

## **Wärmerückgewinnung:**

- Lüftung und Kühlung der Räumlichkeiten erfolgt mittels modernster Lüftungsgeräte mit energieeffizienter und passivtauglicher Wärmerückgewinnung



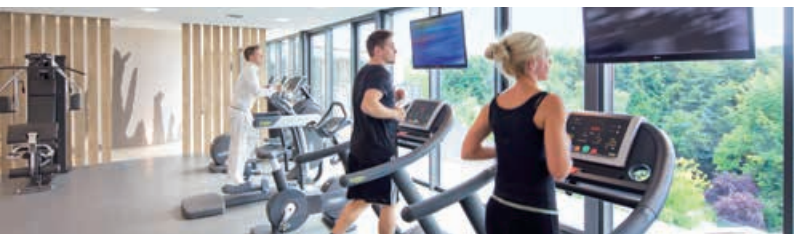
Wir sind Green Globe zertifiziert:

[www.movenpick.com/sustainabilityeu](http://www.movenpick.com/sustainabilityeu)

# Sauna, Fitness Erholung.

Die Besonderheiten auf einem Blick:

- Fitnessbereich: Geräte für Kraft- und Ausdauertraining
- Extra Bereich für Gymnastikübungen
- Saunabereich: Finnische Sauna, Bio-Sauna mit dazugehörigen Regenduschen, Fußwechselbad und Ruhebereich
- Massage und Anwendungen auf Anfrage



Der Sauna- und Fitnessbereich befindet sich auf der 6. Etage des Hauptgebäudes. Bitte nehmen Sie den Aufzug bis zur 5. Etage und nutzen Sie anschließend das Treppenhaus.

## Öffnungszeiten:

**Sauna: 17.00 bis 23.00 Uhr (Fr. und Sa.: 15.00 bis 23.00 Uhr)**

**Fitness: 6.00 bis 23.00 Uhr**

Für Hausgäste ist dieser Bereich kostenfrei. Für externe Gäste besteht die Möglichkeit eine Nachmittags-, Abend- oder Jahreskarte zu erwerben.

Weitere Informationen zu den Konditionen und Öffnungszeiten unter Telefon 0251 8902 0.

## Mövenpick Hotel Münster

Kardinal-von-Galen-Ring 65

48149 Münster, Germany


Tel +49 251 8902 0, Fax +49 251 8902 616


## E-Mail und Internet

hotel.muenster@movenpick.com

www.movenpick.com/muenster

## Social Networks

 moevenpickhotel.muenster

 movenpickhotels