



Inselerlebnisse

meine
Insel 

Herzlich Willkommen



SEIEN SIE UNSER GAST IN MEINE INSEL

Schon beim Betreten von »Meine Insel« empfängt Sie ein elegant-stilvolles Ambiente. Lassen Sie sich von der Leichtigkeit der Farbe Weiß und der Herzlichkeit unserer Mitarbeiter anstecken.

Die geschmackvolle Einrichtung und unsere freundlichen Mitarbeiter werden Sie den Alltag vergessen lassen und Sie in eine Wohlfühloase der Extraklasse entführen.

Verspannungen lösen sich, belastende Gedanken verfliegen - Körper und Geist tanken neue Kraft und Energie.

Der wunderschöne Blick von der Sonnenterrasse in die herrliche Landschaft öffnet Ihr Herz. Durch die entspannenden Klänge der Wellnessmusik und durch wohlriechende Düfte findet der Körper zu seiner inneren Balance zurück.

»Meine Insel« und der zuverlässige Beautypartner SOTHYS bringen Ihre natürliche Schönheit zum Strahlen und setzen Ihre sinnliche Seite in Szene. Unsere Anwendungen werden ausschließlich von qualifizierten Fachkräften durchgeführt.

Erleben Sie es selbst!

Wir freuen uns auf Sie.

EXKLUSIVBEHANDLUNGEN

edel.stein.reich	ca. 140 Min.	139 €
» Ganzkörpermassage mit Jaspis Körperöl		
» Rubin Körperpeeling		
» Perlenmilchbad		
» Perlenkörperpackung		
Schokoladentraum	ca. 140 Min.	139 €
» Ganzkörpermassage mit Zartbitterschokolade		
» Kaffeepeeling		
» Milchsahnebad		
» Mousse au chocolat Körperpackung		
Lomi Lomi Nui		
» Hawaiianische Tempelmassage mit Fußbad, Tee und Hawaiiikette	ca. 120 Min.	119 €
» Hawaiianische Tempelmassage	ca. 60 Min.	59 €
Hanakasumi	ca. 75 Min.	74 €
» Fußbad mit Kirschblütenduft		
» Peeling mit Reispudercreme		
» Ganzkörpermassage mit Shea-Butter mit Kirschblütenduft		



Tauchen Sie ein in die SOTHYS Welt: hochwirksame Genusspflege für Gesicht und Körper.

Zirben-Vital-Zeremonie	ca. 90 Min.	89 €
» Zirben-Vital-Massage mit der Zirbenholz-Faszienrolle		
» Zirben-Honig-Natursalz-Peeling		
» Entspannendes Zirbenbad		
<i>Alle Behandlungen sind auch einzeln buchbar für jeweils</i>		
Orientalische Behandlung	ca. 60 Min.	78 €
» Peeling-Sirup mit Digi-Esthetique-Griffen		
» Peeling mit handgefertigtem Tonstein		
» Sanfte Reinigung mit warmen Kompressen		
» Massage mit Bernsteinöl und speziellen Massagegriffen		

PURER LUXUS

Secrets La Creme 128	ca. 150 Min.	250 €
Luxus-Treatment für Gesicht und Körper		

Spüren Sie Ihre seidenweiche, zart parfümierte Haut und Ihren zutiefst entspannten Körper. Ihr Gesicht wirkt glatt und strahlend schön, wie geliftet.

Gönnen Sie sich Ihre ganz persönliche Anti-Aging-Auszeit und erleben Sie auf einer unvergesslichen Reise elf einzigartige Rezepturen mit dem Maximum an Wirkstoffkonzentration der exklusiven Kombination von Stammzellen der SOTHYS Rose und kostbaren Porzellanblumenöl.

Wohlfühlwendungen

WELLNESS MASSAGEN

<i>Aromamassage</i> mit warmen ätherischen Ölen	ca. 60 Min.	59€
<i>Hot Stone Massage</i> Massage mit heißen Basaltsteinen	ca. 60 Min.	59€
<i>Hot Chocolate Massage</i> mit echter Zartbitterschokolade oder warmer Kakaobutter	ca. 60 Min.	69€
<i>Wohlfühlmassage</i>	ca. 25 Min.	24€

TOTES MEER WELLNESS

<i>Totes Meer Schlammmaske</i> Ganzkörperschlammmaske zur Pflege und Verbesserung des Hautbildes	ca. 40 Min.	39€
<i>Totes Meer Pflegemassage</i> Shea Butter Passionsblume oder Vanille/Kokos	ca. 30 Min.	29€
<i>Totes Meer Körperpeeling</i>	ca. 30 Min.	29€
<i>Totes Meer Salz Bad</i>	ca. 30 Min.	29€

Wohlfühlwendungen

ENERGETISCHE MASSAGEN

<i>Klangschalenmassage</i> meditative Behandlung mit Klangschalen	ca. 60 Min.	59€
<i>Fußreflexzonenmassage</i>	ca. 25 Min.	24€

ZUM WOHLFÜHLEN

<i>Rosenblütenbad</i> mit einem prickelnden Glas Sekt	ca. 30 Min.	29€
<i>Kokosnusstraumbad</i> mit einem Glas Sekt und einer Schokopraline	ca. 30 Min.	29€
<i>Seidene Hände oder Füße</i> » Peeling » Kokosnussbad » kleine Massage mit Kokosöl » Maske	ca. 30 Min.	29€
<i>Körperpackungen</i> (in Folie mit Sandwärmeliege) Mousse au chocolat oder Tahiti Vanille	ca. 40 Min.	34€
<i>Sandwärmeliege</i> Entspannen im warmen Sand ... mit Tageslichtprojektor zur Vitamin D Bildung	ca. 25 Min.	19€ 21€



Wellness-Tag

- » Ganzkörper-Massage (ca. 60 Min.)
- » Wohlfühlbad
- » Sandwärmeliege
- » Gesichtsmaske „Anti-Aging“ oder „Feuchtigkeit“
- » Wellness-Drink
- » Bademantel und Bade-Pantoffeln (zum Ausleihen)
- » Tageskarte Therme (inkl. Sauna)
- » Bedienen Sie sich an unserer Wasser-Bar

Wellness-
Tag
nur 134 €

Zeit für
sich selbst

Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.
Ernst Ferstl

GESICHTSBEHANDLUNGEN

Basisbehandlung Gesicht Reinigung, Peeling, Gesichtsmassage oder Maske, Pflege	ca. 60 Min.	59€
Intensivbehandlung Erweiterung der Basisbehandlung mit Dekolleté- behandlung und sichtbarer Pflege der Augenpartie	ca. 80 Min.	79€
Anti-Aging Behandlung „Jeunesse“ Gesichts- und Dekolletébehandlung für sichtbar jüngeres Hautbild	ca. 90 Min.	95€
Sothys Homme – reine Männersache Gesichtsbehandlung: Pflege pur, Power total	ca. 45 Min.	49€

SPEZIALBEHANDLUNGEN

Intensivbehandlung Augenkontur mit Soforteffekt gegen Ermüdungs- und Alterungserscheinungen	ca. 60 Min.	59€
Professionelles Peeling	ca. 25 Min	29€
Gourmetbehandlung Gesicht Kosmetik und Wellness für Ihr Gesicht mit saisonal wechselnden Düften, limitiert	ca. 45 Min.	49€

Verschenken Sie eine wohltuende Auszeit in »Meine Insel« Bad Endbach

Gönnen Sie Ihren Lieben eine Auszeit vom hektischen Alltag und verschenken Sie Erholung für Körper, Geist und Seele. Ein Wellnessgutschein bietet in Zeiten von Stress und Hektik den perfekten Gegenpol. Sollten Sie besondere Wünsche haben, stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder persönlich zur Verfügung.



INDIVIDUELL FÜR SIE

<i>Persönliche Farb- und Stilberatung</i> » Einführung in die Farbwirkung » persönliche Farbanalyse » Anwendungsbeispiele Ihrer Farben in Kleidung und Make-up » Make-up und farblich passendes Tuch	ca. 90 Min.	99 €
<i>Farb- und Stilberatung</i> Gruppen mit 4-8 Personen	ca. 90 Min.	p. P. 29 €
<i>Professionelles Make-up</i> mit Produkten der Firma Sothys	ca. 30 Min.	19 €

EXTRAS

<i>Wimpern färben</i>	15 €
<i>Augenbrauen färben</i>	10 €
<i>Augenbrauen Neuformung</i>	15 €

Fitness – effektiv und gesund trainieren

Nach einer kurzen Einweisung können Sie sich Ihren Trainingsplan erstellen lassen und mit Ihrem Programm an unseren modernen und einfach zu bedienenden Geräten starten. Mit einem zusätzlichen Check-up mit Kurzbefund und Fitnesstest haben Sie die besten Möglichkeiten, Ihren Körper individuell zu trainieren. Selbstverständlich können Sie auch mit einem speziell ausgebildeten Physiotherapeuten trainieren.

In unserem großzügigen Kursraum mit Schwingboden warten unsere speziell ausgebildeten Trainer mit einem umfangreichen Programm auf Sie:

Rückenschule

Ein Kurs für alle, die schon immer etwas für ihre Rückengesundheit tun wollten. Ein vielfältiges Programm mit Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und vielen Infos zum Thema Rücken.

Energy Dance®

Ein dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher, motivierender Musik. Ganz ohne Choreografie werden Sie in vielfältige Bewegungsabläufe eingeführt. Nach dem Motto: „Raus aus dem Kopf, rein in den Körper“.

Fitness und Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rückenschule mit Elementen aus Pilates 10.00 – 11.00 Uhr Ina		Rehasportkurs 10.00 – 10.45 Uhr Dominique	Rehasportkurs 10.00 – 10.45 Uhr Vera	
Rehasportkurs 16.30 – 17.15 Uhr 17.30 – 18.15 Uhr Dominique	Rehasportkurs 16.00 – 16.45 Uhr Corina	Rehasportkurs 17.00 – 17.45 Uhr Corina	Rehasportkurs 16.00 – 16.45 Uhr Corina	
Energy Dance® 18.30 – 20.00 Uhr Susann	Rückenschule mit Elementen aus Pilates 18.00 – 19.00 Uhr Ina	Zumba Gold® 18.00 – 19.00 Uhr Claudia	Energy Dance® 18.00 – 19.30 Uhr Susann	Yoga 16.30 – 18.00 Uhr Susann
Zumba Sentao™/ Strong by Zumba® 20.00 – 21.00 Uhr Claudia	Yoga 19.30 – 21.00 Uhr Susann	Zumba Fitness® 19.00 – 20.00 Uhr Claudia		Yoga 18.15 – 19.45 Uhr Susann
PMR Totes-Meer-Salzgrotte 20.00 – 21.00 Uhr Dominique	PMR Totes-Meer-Salzgrotte 20.00 – 21.00 Uhr Ina		Rückenschule Basic 20.00 – 21.00 Uhr Dominique	



Zumba Gold®

Die einfachste und leichteste Form von Zumba ist ideal für Einsteiger und ältere Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Ein „Wohlfühltraining“ für jedermann.

Zumba Fitness®

Zumba Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen – ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Tanzworkout mit Spaßfaktor.

Zumba Sentao™

Unter Einsatz eines Stuhls werden zu lateinamerikanischer Musik besondere Choreografien erlernt, die das Gleichgewicht verbessern, den Rumpf stärken und stabilisieren. Die Teilnehmer lernen, wie sie mithilfe eines Stuhls und des eigenen Körpergewichts die Muskelkraft und Ausdauer verbessern und ihre Figur formen können.

Fitness und Kurse

Strong by Zumba®

Das neue Workout ohne Tanz aber trotzdem mit Musik. Die Fitness wird gezielt verbessert und Muskeln aufgebaut. Jede Bewegung wird abgedeckt und erfolgt im Gleichklang mit der Musik. Man fühlt sich, als habe man jeden Muskel im Körper angestrengt.

Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Das Prinzip dieser Entspannungstechnik beruht darauf, dass ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung der gesamten Muskulatur erfolgt. Dies führt zu einer verstärkten Durchblutung der Muskeln – besonders geeignet für Menschen mit Schlafstörungen, Angst- und Unruhezuständen.

Yoga

Yoga schenkt dem Körper Kraft & Geschmeidigkeit, dem Bewusstsein Weite & Gelassenheit. Wir bieten einen stilübergreifenden Yoga-Unterricht an, der sowohl die klassischen Yoga-Übungen, als auch sportliche Sequenzen, Yoga-Flows, therapeutische und meditative Elemente beinhaltet.

Gutschein

*Verschenken Sie Fitness, Entspannung & Freude:
Auch unsere Kurse sind als Geschenk-Gutschein erhältlich!*

<i>Bewegungskonzept „Gesunder Rücken“</i> (Rückenschule) *	10 x ca. 60 Min.	85 €
<i>PMR</i> * Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	10 x ca. 60 Min.	85 €
<i>Energy Dance</i> ®	10 x ca. 90 Min.	99 €
<i>Zumba</i>	10 x ca. 55 Min.	50 €
<i>Yoga</i>	10 x ca. 90 Min.	109 €
<i>Zehnerkarte Fitnessgeräte</i>		49 €
<i>Quartalskarte Fitnessgeräte</i>		99 €
<i>Einweisung und Trainingsplanerstellung</i>	ca. 25 Min.	19 €
<i>Check-up mit Kurzbefund und Fitnesstest</i>	ca. 50 Min.	49 €
<i>Training mit Physiotherapeut</i>	ca. 60 Min.	59 €

* Von vielen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

In unserer modern eingerichteten Praxis bieten wir alle gängigen Therapieverfahren an. Die therapeutischen Maßnahmen werden von qualifizierten und erfahrenen Physiotherapeutinnen und -therapeuten durchgeführt.

Informationen zu unseren Physikalischen Therapien, Zusatzleistungen und verschiedenen Kuren finden Sie unter

www.therapiezentrum-koller.de

Ihr kompetenter Partner in Therapie & Prävention





*Die Massagen und Bäder sind gerne auch
als Partneranwendung buchbar.*

TERMINABSAGEN

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir kurzfristig abgesagte Termine (weniger als 24 Stunden) und nicht abgesagte Termine voll in Rechnung stellen müssen.

Alle angegebenen Zeiten sind Kabinenzeiten und können Nachruhezzeiten beinhalten.



Therapiezentrum Koller GmbH

Am Bewegungsbad 2 · 35080 Bad Endbach
Telefon: 02776/7411 · www.insel-badendbach.de
E-Mail: info@therapiezentrum-koller.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 8.00–21.00 Uhr
Samstag: 11.00–19.00 Uhr
Sonntag: 11.00–19.00 Uhr



Stand: April 2018