

## NOMINIERT ALS WELLNESS & SPA INNOVATION 2015: DAS FRIEDRICHSRUHER BIO-BALANCE-KONZEPT

Das **Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe** liegt in der süddeutschen Region Hohenlohe in **Baden-Württemberg**. Hier entwickelte **Spa-Manager Sven Huckenbeck** das **Bio-Balance-Konzept** zur **Optimierung der biomechanischen Balance**.

### Leistungsdefizite resultierend aus täglichem Sitzen:

Das Sitzen als fester Bestandteil des zivilisierten Lebens ist zur Selbstverständlichkeit geworden. Die Anatomie des Menschen ist aber für Bewegung ausgelegt. Die dauerhaft antrainierte Arbeitshaltung, Unfälle oder Stress verursachen Spannungsdifferenzen zwischen Körpervorder- und Rückseite. Diese beeinträchtigen die Bewegungsökonomie und damit die allgemeine physische und auch psychische Leistungsfähigkeit.

### Nützlich vom Bürojob bis zum Leistungssport:

Das **Bio-Balance Konzept** ermöglicht durch die Abstimmung von modernen Behandlungsformen, Wellnesstechnologie und Sportwissenschaft, rasche und nachhaltige Erfolge zur **Optimierung des persönlichen Leistungspotentials**. Zusätzlich erzielt die verbesserte biomechanische Balance auch eine mentale Ausgeglichenheit. Es fühlt sich an wie eine Befreiung von alten Lasten.

### Ihr Behandlungstag im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe:

Ein Spa-Tag beginnt mit der **Bio-Balance-Behandlung**. Darauf folgt das **Friedrichlsruher Fango**, um den vorangegangenen Behandlungserfolg weiter zu verstärken. Auf einer Schwebeliege gebettet wird in Energieflussrichtung eine mit SanVino-Traubenkernöl angereicherte Fango-Rezeptur aufgetragen. Dabei wird der Energiefluss harmonisiert und die Muskulatur entspannt. Anschließend können Sie eine **Auszeit im Spa** mit Dampfbad und Sauna sowie ein leichtes Mittagessen im Spa Bistro genießen. Nach der Ruhephase folgt das **Bio-Balance Training** mit ausgeklügelten Trainingsmaßnahmen, um die Erinnerung an eine balancierte Haltung aktiv zu stabilisieren und im Bewegungsgedächtnis neu zu verankern.



*Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe*

GOLF, WELLNESS UND SPA



WELLNESS & SPA  
INNOVATION  
AWARD

NOMINIERT 2015

Das Spa im **Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe** | Kärcherstraße 11 | 74639 Zweiflingen-Friedrichsruhe  
Telefon: +49 (0) 79 41/ 60 87-600 | E-Mail: [spa@schlosshotel-friedrichsruhe.de](mailto:spa@schlosshotel-friedrichsruhe.de)  
Webseite: [www.schlosshotel-friedrichsruhe.de](http://www.schlosshotel-friedrichsruhe.de)