

Bewegungstraining

Richtig Bewegen mit unseren Sportwissenschaftlerinnen.

Sportwissenschaftliches Personal Training, 25 | 50 min. ** € 50,- | € 90,-

Das one-to-one Training ist individuell auf Sie abgestimmt und daher auch sehr wirkungsvoll. Sie erhalten Trainingsempfehlungen, die Sie auch nach Ihrem Urlaub im la pura women's health resort kamptal anwenden können.

Galileotraining, 20 min. ** € 45,-

Das Galileotraining ist eine Kombination aus Vibrations-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Krafttraining und aktiviert tiefliegende Muskelgruppen. Die Anwendungsgebiete sind sehr vielfältig und reichen von der Lockerung von Verspannungen, Mobilisation, Osteoporose, Verletzungs- und Sturzprophylaxe bis hin zur Steigerung der Muskelleistung und -kraft.

Pilates Einzeltraining, 50 min. */** € 90,-

Die Trainingsmethode kann eine sanfte Rehabilitation bei Verletzungen, ein abwechslungsreiches Workout für Fitnessbegeisterte jeden Alters sowie ein anspruchsvolles Training zur Leistungsoptimierung sein. Pilates bietet ein ganzheitliches Körpertraining, dessen Basis die Kräftigung der Körpermitte ist, um so den Körper ideal aufzurichten und die Haltung zu verbessern. Das Ziel ist eine Balance zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur zu erreichen, wobei Atmung, Bewegungsfluß, Konzentration und präzise Ausführung zu den wichtigsten Prinzipien gehören.

Muskelfunktions- und Koordinationscheck, 40 min. */** € 90,-

Es wird untersucht, welche Muskelgruppen verkürzt, verspannt oder geschwächt sind. Außerdem wird mittels eines S3-Checks getestet, wie gut die Regulationsfähigkeit, die Stabilität und das Symmetrieverhältnis des Körpers sind. Diese Aspekte spielen eine wichtige Rolle in Zusammenhang mit einer aufrechten Haltung und der Sturz- und Verletzungsprophylaxe.

BIA – Bioimpedanzanalyse, 20 min. ** € 45,-

Die bioelektrische Impedanzanalyse ist eine professionelle und wissenschaftlich fundierte Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Basierend auf dem Prinzip der Widerstandsmessung, wird die Beziehung zwischen Fett-, Wasser- und Muskelanteilen des Körpers sicher und schnell analysiert.

Aircheck Fettverbrennungstest, 25 min. ****€ 90,-**

Die Atemgasanalyse liefert Informationen über die individuelle Fett- und Kohlenhydratverbrennung unter körperlicher Belastung. Dies ermöglicht die Ermittlung des individuellen Trainingspulsbereiches unter anderem auch den, der optimalen Fettverbrennung. Diese Testung kann am Ergometer, am Laufband oder als Gehstest durchgeführt werden.

Aircheck Ruheumsatzmessung, 20 min. ****€ 90,-**

Mittels Atemgasanalyse wird der individuelle tägliche Energiebedarf (Fett- und Kohlehydratverbrennung) im Ruhezustand gemessen. Dadurch können Ursachen für Gewichtsprobleme erkannt und entsprechende individuelle Empfehlungen erteilt werden.

Medizinische Trainingstherapie, 25 | 50 min. ***€ 50,- | € 90,-**

Die Heilgymnastik betrachtet den Körper ganzheitlich und geht auf die individuellen Bedürfnisse ein. Einerseits können präventiv Funktionsstörungen des Bewegungsapparates vermieden werden. Andererseits kann rehabilitativ gearbeitet werden mit dem Ziel, die natürlichen Bewegungsabläufe und Körperfunktionen wiederherzustellen.



Persönliche Beratung

Individuelles Coaching.

Mental Coaching, 25 | 50 | 90 min. **

€ 60,- | € 120,- | € 180,-

Fühlen Sie sich müde oder überfordert? Vereinbaren Sie ein individuelles Gespräch mit unserer Psychologin und erfahren Sie hier unter anderem Entlastung, Strategien für eine gute Stressbewältigung oder Tipps rund um das Thema Gesundheit (Ernährung, Bewegung, ...)

Biofeedback (Stressbelastungstest), 50 min. **

€ 90,-

Wichtig ist zu erkennen, in welchem Ausmaß eine Stresssituation den eigenen Körper beeinflusst. Stressanalyse dient allgemein dazu die unbewussten physiologischen Prozesse im Körper über einen Bildschirm aufzuzeigen - Atmung, Hauttemperatur, Puls, Schweiß und Muskelspannung. Über diese unmittelbare Rückmeldung bzw. mittels gezielter Anleitung können Sie nach und nach lernen diese Reaktionen willentlich zu beeinflussen. Die Anwendungsgebiete sind sehr vielfältig, zum Beispiel Förderung der Entspannung, Reduzierung von Bluthochdruck, Auflösung von Kopf-, Schulter- und Rückenschmerzen oder gegen Erschöpfungssymptome. Die Biofeedback-Diagnostik erfolgt nach einem Mental Coaching um Indikationen und den Ablauf erklären zu können. Anschließend folgen mehrere Trainingseinheiten zum nachhaltigen Erhalt eines Erfolgs.



Entspannung

Lassen Sie los.

Yoga Einzeltraining, 50 min. **

€ 90,-

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst, mit dem Ziel die Gesundheit zu verbessern, das Wohlbefinden zu steigern und mehr Harmonie zu Erlangen.

Entspannungstraining, 25 | 50 min. **

€ 50,- | € 90,-

Unser Körper benötigt ausreichend Entspannung, um einen Ausgleich zu den zunehmenden Belastungen im Alltag zu schaffen. Mit verschiedenen Entspannungstechniken kann sowohl die Muskelspannung reduziert, als auch die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

Energy Island, 25 min. **

€ 45,-

Sie liegen im warmen Sandbett und genießen die gesundheitsfördernde Wirkung der individuellen Farblichttherapie und können somit entspannt Energie tanken.

Meridian-Yoga, 80 min.

€ 120,-

Das Meridian-Yoga ist eine besondere Form des Yoga, welches Bewegung, Körperdehnung, Bewusstsein, Atem und Aufmerksamkeit verbindet und gezielt die Meridiane (Energiebahnen im Körper) des Akupunktur- und Shiatsu-Systems anspricht.

„Thai Bodywork“ – Traditionelle Thaimassage, 85 min.

ab € 120,-

Eine Ganzkörperbehandlung bestehend aus einer sanften Druckpunktmassage in Kombination mit Dehnung und Bewegung. Diese Behandlung hat das Ziel, Ihre Energie (Prana) in Fluss/Balance zu bringen, Sie zu entspannen, sodass Sie mit neuer Energie in den Tag gehen.