

# 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 besonders wirkungsvoll. Sie erhalten Trainingsempfehlungen, die Sie auch nach Ihrem Aufenthalt im la pura women's health resort kamptal anwenden können.

## **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.

## **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

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.

## **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.

**Faszientraining**, 50 min. \*/\*\*

€ 90

Durch die gezielte Kombination aus Rollen, Federn, Dehnen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung können Verklebungen gelöst und somit Schmerzen reduziert werden.

**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 entsprechend individuelle Empfehlungen erteilt werden.

**Beckenbodentraining**, 50 min. \*\*

€ 90

Das Beckenbodentraining dient dazu, die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren. Dies ist wie bei jeder anderen Muskelgruppe möglich. Allerdings ist ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur für viele Menschen schwierig, weil es sich dabei um „unsichtbare“ im Körperinneren verborgene Muskeln handelt. Beckenbodentraining ist besonders wirksam nach Schwangerschaften und Geburten, bei Blasensenkung und auch bei Stuhlinkontinenz.



# Loslassen und Entspannen

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.

**Qi Gong Einzeltraining**, 50 min. \*\* € 90

Qi Gong ist eine mehr als tausend Jahre alte, gewachsene Bewegungsform zur Energiestärkung von Körper und Geist. Die Übungen umfassen langsame Bewegungsabläufe und statische Körperhaltungen, bei denen Körperspannung, Konzentration und Atmung eine wichtige Rolle spielen.

**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, genießen die gesundheitsfördernde Wirkung der individuellen Farblichttherapie und können entspannt Energie tanken.

**Hot Stone Massage**, 70 min. € 135

Die Hot Stone Massage ist eine Kombination aus wohltuender Massage und tiefgehender Wirkung erwärmter Massagesteine. Es werden Basalsteine aus natürlichem Lavagestein verwendet, um Verspannungen zu lösen und den Stoffwechsel zu stimulieren.

**Pantei Luar Kräuterstempelmassage**, 50 min. \* € 105

Mit pflanzlichen Extrakten gefüllte Stoffbeutel werden vor der Massage in heißem Kräutertöl erhitzt. Die Massage erfolgt in unterschiedlichen Bewegungen und Intensitäten und regt somit den Stoffwechsel an und wirkt entschlackend, hautpflegend und entkrampfend.

# Allgemeines

## Terminvereinbarungen:

- vor Ort an der Therapie-Rezeption
- telefonisch: +43 (0) 2985 / 26 66 - 660
- via Mail: [medizin@lapura.at](mailto:medizin@lapura.at)

Wir empfehlen Ihre gewünschten Termine so früh wie möglich im Voraus zu reservieren. Selbstverständlich bemühen wir uns auch, kurzfristige Termine verfügbar zu machen.

## Verspätung & Stornierung:

Aus Respekt gegenüber nachfolgenden Gästen bitten wir Sie um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits, diese von der Behandlungszeit abgezogen wird. Sollten Sie Ihren Termin nicht einhalten können, bitten wir Sie, spätestens 24 Stunden vorher zu stornieren, da wir nicht fristmäßig annullierte und nicht wahrgenommene Termine zu 100 % in Rechnung stellen müssen. Auch für Termine in Form eines Gutscheines oder für Day Spa Buchungen gelten dieselben Bedingungen.

## Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass die angegebene Behandlungsdauer neben der Massagezeit ebenso die Begrüßung, das Entkleiden, die jeweilige Ruhezeit sowie die Verabschiedung beinhaltet.

## Wertsachen:

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wertsachen im Hotelzimmersafe oder in einem der Garderobekästchen einzuschließen.

## Covid-19:

Einige Behandlungen entfallen derzeit leider COVID-bedingt. Unsere Therapie-Rezeption informiert Sie gerne über entsprechende Alternativen.

## la pura women's health resort kamtal

Hauptplatz 58  
A-3571 Gars am Kamp, Austria

Tel.: +43 (0) 2985 / 26 66 - 0  
Mail: [willkommen@lapura.at](mailto:willkommen@lapura.at)  
[www.lapura.at](http://www.lapura.at)

Ein Resort der:



Druck- und Satzfehler, sowie Preisänderungen vorbehalten. Stand: Oktober 2020  
Gültig sind die aktuellen Preise auf der Website [www.lapura.at/behandlungen](http://www.lapura.at/behandlungen)

Impressum: Gesundheitsresort Gars Betriebs GmbH, Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp, Austria // Foto-Credit: Suzy Stöckl, Marianne Feiler, Nils Voges, Alexander Maria Lohmann, Universkin™; Stock: Squaredpixels, Shutterstock; Demkat