

Bewegungstraining Loslassen & Entspannen

Das Gesundheits- & Wohlfühlresort.
Einzigartig für uns Frauen.

www.lapura.at



la pura[®]
women's health resort
kamtal

Richtig bewegen mit unseren SportwissenschaftlerInnen.

Bewegungstraining

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 über Mobilisation und 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 Ihr persönlicher tägliche Energiebedarf (Fett- und Kohlenhydratverbrennung) 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.



Mehr als "nur" Entspannung.

Loslassen & Entspannen

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, 25 Min. **

€ 50

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.

Pantei Luar Kräuterstempelmassage, 50 Min. *

€ 105

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

Energy Island, 25 Min. **

€ 45

Sie liegen im warmen Sandbett, genießen die gesundheitsfördernde Wirkung der individuellen Farblichttherapie und können entspannt dem Alltag hinter sich lassen und Energie tanken.

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.

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.



Allgemeines

Terminvereinbarungen:

- vor Ort an der Therapie-Rezeption
- telefonisch: +43 (0) 2985 / 26 66 - 660
- via Mail: 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 davor zu stornieren, da wir nicht fristgemäß 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 gern 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

www.lapura.at

Ein Resort der:



Druck- und Satzfehler sowie Preisänderungen vorbehalten. Stand: April 2021

Gültig sind die aktuellen Preise auf der Website www.lapura.at/behandlungen

Impressum: Gesundheitsresort Gars Betriebs GmbH, Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp, Austria

Foto-Credit: Suzy Stöckl, Nils Voges, Alexander Maria Lohmann, Lukáš Havlin, Universkin™, iStock: Squaredpixels, gilaxio, Shutterstock: Gluiki, Demkat, orma82