

Allgemeines

Terminvereinbarungen:

- vor Ort an der Therapie-Rezeption - je nach Verfügbarkeit
- telefonisch: +43 (0) 2985 / 26 66 - 699
- 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 und 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 Massage- und Kosmetikzeit ebenso die Begrüßung, die Beratung, das Entkleiden, die jeweilige Ruhezeit sowie die Verabschiedung beinhaltet.

Wertsachen: Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wertsachen im Zimmersafe oder in einem der Garderobenkästchen einzuschließen.

Ein Resort der:



la pura women's health resort kauptal
Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp, Austria
☎ +43 (0) 2985 / 26 66 - 0
✉ willkommen@lapura.at
www.lapura.at

la pura[®]
women's health resort
kauptal

LOSLASSEN &
ENTSPANNEN
TRAINING &
DIAGNOSTIK

LA PURA LOSLASSEN & ENTSPANNEN

Das Gesundheits- & Wohlfühlresort.
Einzigartig für uns Frauen.

www.lapura.at



la pura – Einzigartig für uns Frauen

Das auf weibliche Bedürfnisse zugeschnittene Resort nur für Frauen verbindet Wohlgefühl und Gesundheit. Gars am Kamp ist ein perfekter Ort für gelungene Auszeit und Erholung.

Terminvereinbarungen: Wir empfehlen, Ihre gewünschten Termine so früh wie möglich im Voraus zu reservieren.

- vor Ort an der Therapie-Rezeption – je nach Verfügbarkeit
- telefonisch: +43 (0) 2985 / 26 66 - 699
- via Mail: medizin@lapura.at

la pura beschäftigt Ärztinnen, Therapeutinnen und Masseurinnen, aber auch Ärzte, Therapeuten und Masseure. Sofern Sie ausschließlich von weiblichem Personal behandelt werden möchten, lassen Sie uns dies gern im Vorfeld wissen, damit wir bei der Planung Ihrer Behandlungen darauf eingehen können.

* Erbrachte Leistung erfolgt im Rahmen des la pura ambulatorium für physikalische medizin kemptal

** Erbrachte Leistung erfolgt im Rahmen der la pura kuranstalt kemptal



Entspannen & Loslassen

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.

Bauchtanz, 50 Min. € 90

Einen besonders intensiven Effekt hat Bauchtanz auf die Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur. Zudem werden mit entsprechenden Übungen die Arme und Hände sowie die Beine trainiert. Und nicht zuletzt macht Bauch-Tanz einfach Spaß! Bauchtanz trainiert Körper und Geist, steigert das Selbstbewusstsein und verhilft zu besserem Körpergefühl und fördert Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit.

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.

Meditation, 25 | 50 Min. ** € 50 | € 90

Immer mehr Studien zeigen das enorme Wirkungsspektrum von Meditation. Lernen Sie Techniken für mehr Gelassenheit und Zufriedenheit und vor allem für die Bewältigung von Alltagsstress.

5-Sinne-Therapie Energy Island, 30 Min. ** € 45

Aktivierend, vitalisierend, regenerativ und entspannend – die hochwertige Therapieliege berührt in nur 30 Minuten all Ihre Sinne und ist eine perfekte Ergänzung zu Ihrem Wellnessprogramm. Schonend für das Herz-Kreislauf-System und von Gesundheitsexperten und Medizinern entwickelt.

Entspannungstraining, 25 Min. ** € 50

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

Training & Diagnostik

Personal Coaching, 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.

Koordinations- und Gleichgewichtstraining auf der Galileo Vibrationsplatte, 20 Min. ** € 45

Dieses Training aktiviert tiefliegende Muskelgruppen und besteht aus einer Kombination aus Vibrations-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Krafttraining. 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.

Faszientraining, 50 Min. ** € 90

Die Faszien sollen für die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel sorgen und so unseren Bewegungsapparat geschmeidig halten. Durch die gezielte Kombination aus rollen, federn, dehnen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung können Verklebungen gelöst, Schmerzen reduziert werden und Gelenke bleiben biegsamer, was der Entstehung von Arthrose vorbeugt.

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.

Beckenbodentraining, 50 Min. ** € 90

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

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.

UNSERE EMPFEHLUNG

Sauerstoff-Intervall-Therapie, IHHT 45 Min. ** € 90

Diese Zellregenerations- bzw. Sauerstoff-Intervall-Therapie aktiviert die Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen), stimuliert das Immunsystem und unterstützt bei Überforderung im Alltag, chronischer Müdigkeit, depressiver Verstimmung und Energiemangel.



Bitte kommen Sie für folgende Messungen nüchtern

Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanzanalyse mit Besprechung, 20 Min. ** € 50

Basierend auf dem Prinzip der Widerstandsmessung wird die Beziehung zwischen Fett-, Wasser- und Muskelanteilen des Körpers sicher und schnell analysiert und ermöglicht eine sehr genaue Analyse der Körperstruktur. Muskelgewebe und Körperwasser weisen eine gute Leitfähigkeit und somit einen geringen Widerstand auf, während Fettgewebe einen hohen Widerstand erzeugt.

Fettverbrennungstest, 30 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 zur optimalen Fettverbrennung. Diese Testung kann am Ergometer, am Laufband oder als Gehstest durchgeführt werden.

Ruheumsatzmessung, 35 Min. ** € 90

Mittels Atemgasanalyse wird Ihr persönlicher täglicher Energiebedarf (Fett- und Kohlenhydratverbrennung) im Ruhezustand gemessen. Dadurch können Ursachen für Gewichtsprobleme erkannt und entsprechend individuelle Empfehlungen erteilt werden.