

PRIVATLEISTUNGEN (Preise inkl. 19 % MwSt.)

Eventuell wissen Sie bereits genau, welche Leistung Sie benötigen. Wenn nicht, lassen Sie uns wissen, wo Ihre Beschwerden liegen oder was Sie erreichen möchten. Wir beraten Sie gern. Alle Leistungen sind auch als Gutscheine erhältlich!

Wellnessmassagen

Lassen Sie sich durch unsere professionellen therapeutischen Hände verwöhnen. Die für Schmerzen häufig anfälligen Regionen wie z.B. Schulter-Nacken-Bereich oder die Lendenwirbelsäule/Rücken, können durch eine entspannend wirkende Massage positiv beeinflusst werden. Eine zusätzliche Ruhezeit in Kombination mit einer Wärmepackung bietet weitere Entspannung.

- Wellnessmassage ca. 20 min. 25 €
- Wellnessmassage ca. 30 min. 35 €
- Wellnessmassage ca. 40 min. 45 €

Personal Training

Gemeinsam Ziele erreichen. Wir trainieren mit Ihnen und zeigen Ihnen Übungen mit denen Sie Ihre Ziele erreichen können. Übungskombinationen aus Koordination, Kraft, Elastizität, Ausdauer und Gleichgewicht sind wichtige Inhalte eines für Sie abgestimmten Trainings. Ob für die Vorbereitung auf ein sportliches Event, für die Vorbereitung auf eine OP oder zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, lassen Sie uns ins Gespräch kommen, wir finden einen gemeinsamen Weg!

- Personal Training ca. 30 min. 40 €
- Personal Training ca. 45 min. 55 €
- Personal Training ca. 60 min. 70 €

Flossing

Das dehnbare Flossingband wird je nach den vorliegenden Beschwerden mit mehr oder weniger Druck um das zu behandelnde Areal gewickelt. Durch den entstehenden extern erzeugten Druck kommt es zu verschiedenen Effekten, die sich positiv auf Gelenke, Muskeln und Faszien auswirken können. Flossing ist bei akuten und subakuten Verletzungen des Bewegungsapparates, aber auch bei längerfristigen Problematiken einsetzbar.

- Anamnese & Flossing 25 €

Kinesiotaping

Das Kinesio-Tape wird auf die zu therapierende Stelle aufgeklebt und wirkt unterstützend auf einen verspannten oder verletzten Muskel oder gelenkunterstützend bzw. stabilisierend, ohne dabei die Bewegungsmöglichkeit einzuschränken. Ebenfalls bietet ein kinesiotape die Möglichkeit zur unterstützenden Entstauung von Ödemen.

- Anamnese & Kinesiotaping 25 €
- Theraband 2m gelb 6 €
- Theraband 2m rot 7 €
- Theraband 2m grün 8 €