



MASSAGEN	Dauer (min.)	Preis CHF
Teil-Massage Ganzkörpermassage Klassische Massage der Bein,-Arm- Brust, -Bauch- und Rückenmuskulatur. Die tieferliegende Muskulatur wird gelockert.	30 60	65 120
Teil-Sportmassage Sportmassage Die Muskulatur wird gelockert und damit die Durchblutung gefördert. Wirkt entspannend oder auch anregend.	30 60	65 120
Fussreflexzonenmassage Aktiviert die Selbstheilungskräfte, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Ausserdem fördert die Massage der Fussreflexzonen einen gesunden Schlaf.	30	65
Kopf- und Nackenmassage Die Muskulatur im Nacken-Schulterbereich wird gelockert und gedehnt. Anspannungen und Blockaden lösen sich. Die Entspannung wird gefördert.	30	65
Bindegewebemassage «Verklebte» Stellen der Haut und Unterhaut werden gelöst. Das Gewebe des behandelten Bereichs wird stärker durchblutet. Durch bestimmte Nervenreizungen werden Fernwirkungen auf innere Organe erzielt. Wirkt entspannend und lokal schmerzlindernd.	30	65
Lymphdrainage Durch sanfte Handgriffe kann angestaute Flüssigkeit im Gewebe (Lymphödem) abfließen. Schmerzen werden gelindert, Muskeln können sich entspannen und Abwehrkräfte können gestärkt werden.	30	65
Fussbehandlung auf Anfrage		

THERAPEUTISCHE LEISTUNGEN	Dauer (min.)	Preis CHF
<p>Physiotherapie Verschiedene Therapiemethoden behandeln Gesundheitstörungen, insbesondere Beschwerden des Bewegungsapparates. Sie stellt eine sinnvolle Ergänzung und manchmal auch eine Alternative zu Operationen oder Medikamenten dar.</p>	30	65
<p>Triggerpunkt Therapie Die Therapie löst das Bindegewebe und regt die Durchblutung sowie die Sauerstoffversorgung an. Dabei werden gezielte Muskeldehnungen, Kräftigungsübungen oder z.B. auch ergonomische Massnahmen eingesetzt.</p>	30	65
<p>Training im Robotikzentrum Spielerisch trainieren - mit unseren computergesteuerten Geräten ist das möglich. Insbesondere ist das Training für die Koordination des Gleichgewichts, zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit oder auch zur Vorbeugung von Stürzen geeignet.</p>	30	95
<p>Craniosacrale Therapie Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine alternativmedizinische Behandlungsform, die sich aus der Osteopathie entwickelt hat. Der Selbstheilungsprozess im Körper soll dabei aktiviert werden. Cranio-Sacral Therapie kommt bei Rückenbeschwerden, Hormonstörungen, Migräne, Schlafproblemen oder Tinnitus zum Einsatz.</p>	30	65
<p>Beckenboden Therapie Wir bieten Ihnen eine spezielle Beckenbodentherapie mit gezielten Übungen zur besseren Wahrnehmung und zur Kräftigung der Beckenbodenmuskeln. Weiter beraten wir Sie gerne bezüglich beckenboden- und blasengerechtem Verhalten im Alltag. Für die Diagnose und Therapie verwenden wir das Biofeedback und Acticore AC-1 Gerät.</p>	30	65
<p>Atemtherapie Bei der Atemtherapie wird durch gezielte Übungen der Atemmuskel trainiert und die generelle Respiration verbessert.</p>	60	95



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN	Dauer (min.)	Preis CHF
Blackroll Training Training mit der «Blackroll» - Die Anwendung der Faszienrolle im trainingstherapeutischen Rahmen hat die Verbesserung der Körperwahrnehmung, des Gleichgewichts, der Beweglichkeit und der Kraftfähigkeit zum Ziel.	30	45
Funktionelles Training Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Sie erhalten einen abgestimmten Trainingsplan, der problemlos zu Hause weitergeführt werden kann.	45	65
Individuelles Personaltraining Unsere Therapeuten betreuen Sie individuell und erstellen ein Trainingsplan, der auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist.	45	65
Aquafit Einzeltraining Aquafit Gruppentraining (max. 5 Pers) Fitness Training im Wasser – gelenkschonend und effektiv in der Gruppe oder im Einzeltraining möglich.	25 45	70 40
Nordic Walking Nordic Walking ist eine sehr schonende Bewegungsform und daher ideal für Anfänger und Personen mit leichten, gesundheitlichen Beeinträchtigungen geeignet. Mit unserem Trainer erlernen Sie die richtige Technik und erhöhen dadurch Ihren Trainingseffekt. (Training inkl. Ausrüstung.)	45	65
Einzeltraining Mountainbiking Gruppentraining Mountainbiking max. 5 Pers Entdecken Sie unsere Region mit einer geführten, 2-stündigen Mountainbike-Tour. Die Ausrüstung (E-Bikes oder Mountainbikes) sowie ein Ausrüstungscheck sind im Preis inbegriffen.	60 60	95 65

FÜR KÖRPER UND SEELE	Dauer (min.)	Preis CHF
<p>Yoga, Privatlektion</p> <p>Yoga ist eine alte Übungsform, die Körper, Geist und Seele stärkt und unterstützt. Beim Yoga werden Beweglichkeit, Koordination & Balance trainiert. Yoga hat unter anderem eine positive Wirkung auf die Beweglichkeit, die Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden.</p>	60	65
<p>Tai Chi, Privatlektion</p> <p>Tai Chi ist eine Kombination aus Meditation und Bewegung. Mit langsamen, fließenden Bewegungen von meditativem Charakter werden Verspannungen sanft gelöst und Kräfte wieder aufgebaut.</p>	60	65
<p>Meditation & Entspannungstechniken</p> <p>Entspannungstherapie ist eine Therapieform bei der durch Entspannungstechniken versucht wird, körperliche und psychische Anspannungen zu lösen. Hierzu zählen etwa die Progressive-Muskel-Relaxation, sowie die Meditation.</p>	60	65
<p>Klangschalen Therapie</p> <p>Durch die Klangschalen entsteht ein konzentrischer Ton, der über die Haut und das Gehör aufgenommen wird. Die sanften und harmonischen Klänge führen zu einer Tiefenentspannung.</p>	60	65
FITNESS / WELLNESS ABONNEMENTE	Dauer (min.)	Preis CHF
10 Abo Massage (11. gratis)	25	550
10 Abo Massage (11. gratis)	55	1050
10 Abo Lymphdrainage (11. gratis)	25	550
10 Abo Aquafit		250
Fitness / Wellness Abo, 6 Monate		630
Fitness / Wellness Abo, 12 Monate		980
Fitness Abo, 6 Monate		530
Fitness Abo, 12 Monate		880

MEDIZINISCHE BERATUNGEN	Dauer (min.)	Preis CHF
<p>Ärztliches Eintrittsgespräch</p> <p>Ärztliches Austrittsgespräch</p> <p>Ärztliches Zwischengespräch</p>	<p>45</p> <p>30</p> <p>15</p>	<p>120</p> <p>80</p> <p>60</p>
<p>Therapeutisches Eintrittsgespräch</p> <p>Therapeutisches Zwischengespräch</p> <p>Bei einem therapeutischem Eintrittsbefund kann durch verschiedene Assessments und gezielte Fragestellungen eine auf Sie individuelle abgestimmte physiotherapeutische Behandlung erfolgen.</p>	<p>45</p> <p>30</p>	<p>95</p> <p>75</p>
<p>Ernährungswissenschaftliche Beratung</p> <p>Es wird eine individuelle Ernährungsberatung durchgeführt. Dies beinhaltet die Klärung von Erwartungen an die Ernährungsberatung, eine ausführliche Ernährungsanamnese und das Besprechen von möglichen Massnahmen.</p>	<p>60</p>	<p>120</p>
<p>Body Impedanz Analyse (BIA)</p> <p>Messung und Analyse der Körperzusammensetzung (Fett, Muskulatur, Wasser) sowie deren Auswertung.</p>	<p>60</p>	<p>100</p>
<p>Immunologische Beratung</p> <p>Die medizinische immunologische Beratung beinhaltet eine Analyse der persönlichen Lebenssituation, gegebenenfalls unter Berücksichtigung abgelaufener Erkrankungen bzw. vorhandenen Risikofaktoren, die Einfluss auf das Immunsystem haben (Post-Covid, Operationen, Chemotherapie, Autoimmunerkrankung). Durch das Erkennen von Risikofaktoren für eine Immunschwächung oder frühen Anzeichen einer Immunschwäche kann dem Entstehen von dadurch ausgelösten Erkrankungen entgegengewirkt werden. Es sollen daraus mögliche Anwendungen zur Stärkung des Immunsystems vorgeschlagen werden (bspw. UVB Eigenblutanwendung, Sauerstoffinhalation, Vitamingabe).</p>	<p>45</p>	<p>120</p>
<p>Schmerztherapeutische Beratung</p> <p>Bei chronischen oder akuten Schmerzzuständen werden die aktuellen therapeutischen Möglichkeiten zur Schmerzlinderung beurteilt, Empfehlungen zur positiven Beeinflussung der Schmerzen erörtert und ein Anwendungsplan vorgeschlagen.</p>	<p>45</p>	<p>120</p>
<p>Beratung bei Polypharmazie</p> <p>Bei dauerhafter Einnahme verschiedener Medikamente (bei mehr als 5 Wirkstoffen) können zusätzliche Probleme wegen Nebenwirkungen und gegenseitiger Beeinflussung dieser Wirkstoffe auftreten. Oft ist die Notwendigkeit einzelner Medikamente nach einer gewissen Zeit nicht mehr gegeben oder fraglich. Mit einer kritischen Beurteilung der eingenommenen Medikamente kann ein Beitrag zur Optimierung der bestehenden Medikation geleistet werden.</p>	<p>45</p>	<p>120</p>

DIAGNOSTIK	Dauer (min.)	Preis CHF
<p>Sportwissenschaftlicher Bewegungscheck</p> <p>Beim Sportwissenschaftlichen Bewegungscheck wird durch Assessments und spezifischen Screenings ein für Sie individuelles Personal Training zusammengestellt.</p>	30	75
<p>Ultraschall / Sonographie Gelenke</p> <p>Mit einer Ultraschalluntersuchung können Veränderungen der Muskeln, Sehnen und Gelenkkapseln sowie weiterer Strukturen schonend erfasst werden. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse können in den Anwendungsplan einbezogen werden.</p>	30	120
<p>Blutanalyse</p> <p>Im ärztlichen Eintrittsgespräch wird eine Basis-Blutanalyse (Blutbild, CRP, Elektrolyte, Leber- und Nierenwerte sowie Albumin) vereinbart, welche die Grundwerte des Blutbildes und der Blutchemie wiedergibt und hilft, mögliche Mangelzustände zu erkennen.</p>	10	100
<p>Halb-Digitals Röntgen</p> <p>Mit einer konventionellen Röntgenaufnahme können Veränderungen von Knochen, Herz-Kreislauf und Lunge festgestellt werden und bei der Anwendungsplanung berücksichtigt werden. Hier können auch vorhandene Befunde (MRI, CT und Röntgenaufnahmen) mitgebracht und nochmals beurteilt werden.</p>	30	75
<p>Ruhe EKG</p> <p>Mit der Aufzeichnung einer Herzstromkurve (Elektrokardiogramm = EKG) über äussere Ableitungen an der Brustwand sowie an Armen und Beinen kann die Herzfunktion erfasst werden. Ausserdem können Hinweise auf Herzrhythmusstörungen oder andere Funktionsstörungen des Herzens gefunden werden.</p>	15	75
<p>Langzeit-Blutdruck Messung</p> <p>Mit der Langzeitblutdruckmessung / Pulsoxymetrie werden Blutdruckschwankungen im Tagesverlauf aufgedeckt und Sauerstoffmangelzustände erfasst. Dies hilft zu entscheiden, ob ein hoher Blutdruck behandelt werden muss und welche Massnahmen in Ihrem individuellen Tagesablauf sinnvoll sind.</p>	30	65



GUEST RELATION

Für Fragen oder Terminvereinbarungen steht Ihnen die Guest Relation unter der Direktwahl 61 66 gerne zur Verfügung. Bei Terminabsagen melden Sie uns dies bitte mindestens 24 Stunden im voraus. Danke.