

/ THERAPIEN UND WELLNESSBEHANDLUNGEN



vivido

● DUSSNANG METHODE

/HERZLICH WILLKOMMEN

Runden Sie Ihren Aufenthalt in der Rehaklinik Dussnang mit VIVIDO-Behandlungen oder Aktivitäten ab. Wir haben eine vielseitige Auswahl für Sie zusammengestellt. Von wohltuenden Massagen über hilfreiche Therapien bis zu entspannenden Meditationstechniken finden Sie alles, was Ihnen, Ihrem Körper und der Seele guttut.

Für Fragen oder eine Beratung steht Ihnen unsere Guest Relation unter der Nummer 071 978 61 66 gerne zur Verfügung.

Bei Terminabsagen melden Sie uns dies bitte mindestens 24 Stunden im Voraus. Danke.



INHALTSVERZEICHNIS

- 03** Massagen
- 04** Therapeutische Leistungen
- 07** Sportliche Aktivitäten
- 08** Für Körper und Seele
- 11** Medizinische Beratungen
- 12** Diagnostik
- 15** Fitness- und Wellnessabonnemente

/THERAPIEN UND WELLNESSBEHANDLUNGEN

MASSAGEN		
	Dauer	Preis CHF
Teilmassage Ganzkörpermassage Klassische Massage der Bein-, Arm-, Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die tieferliegende Muskulatur wird gelockert.	30 Minuten 60 Minuten	65.– 120.–
Teilsportmassage Sportmassage Die Muskulatur wird gelockert und damit die Durchblutung gefördert. Wirkt entspannend oder auch anregend.	30 Minuten 60 Minuten	65.– 120.–
Fussreflexzonenmassage Aktiviert die Selbstheilungskräfte, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Ausserdem fördert die Massage der Fussreflexzonen einen gesunden Schlaf.	30 Minuten	65.–
Kopf- und Nackenmassage Die Muskulatur im Nacken-/Schulterbereich wird gelockert und gedehnt. Anspannungen und Blockaden lösen sich. Die Entspannung wird gefördert.	30 Minuten	65.–

	Dauer	Preis CHF
Bindegewebemassage «Verklebte» Stellen der Haut und Unterhaut werden gelöst. Das Gewebe des behandelten Bereichs wird stärker durchblutet. Wirkt entspannend und lokal schmerzlindernd.	30 Minuten	65.–
Lymphdrainage Durch sanfte Handgriffe kann angestaute Flüssigkeit im Gewebe (Lymphödem) abfließen. Schmerzen werden gelindert, Muskeln können sich entspannen und Abwehrkräfte werden gestärkt.	30 Minuten	65.–
Fussbehandlung auf Anfrage		

THERAPEUTISCHE LEISTUNGEN		
	Dauer	Preis CHF
Physiotherapie Verschiedene Therapiemethoden behandeln Gesundheitstörungen, insbesondere Beschwerden des Bewegungsapparates. Sie stellt eine sinnvolle Ergänzung und manchmal auch eine Alternative zu Operationen oder Medikamenten dar.	30 Minuten	65.–
Triggerpunkttherapie Die Therapie löst das Bindegewebe und regt die Durchblutung sowie die Sauerstoffversorgung an. Dabei werden gezielte Muskeldehnungen, Kräftigungsübungen oder zum Beispiel auch ergonomische Massnahmen eingesetzt.	30 Minuten	65.–

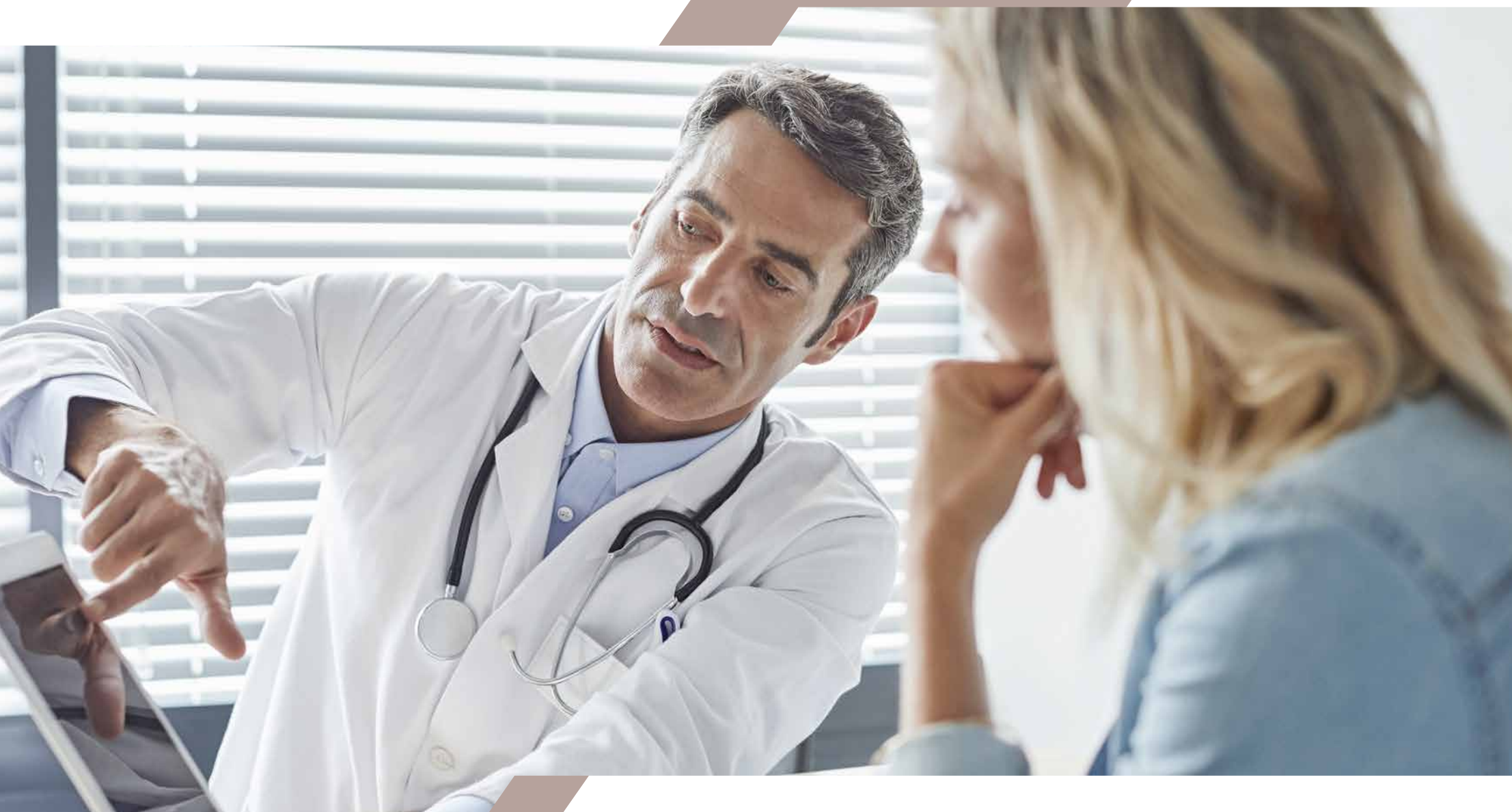
	Dauer	Preis CHF
Training im Robotikzentrum Spielerisch trainieren – mit unseren computergesteuerten Geräten ist das möglich. Insbesondere ist das Training für die Koordination des Gleichgewichts, zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit oder auch zur Vorbeugung von Stürzen geeignet.	30 Minuten	75.–
Cranio-Sacral-Therapie 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.	30 Minuten	65.–
Beckenbodentherapie Gezielte Übungen führen zur besseren Wahrnehmung und zur Kräftigung der Beckenbodenmuskeln. Wir beraten Sie bezüglich beckenboden- und blasengerechtem Verhalten im Alltag. Für die Diagnose und Therapie kommt das Biofeedback und Acticore AC-1-Gerät zum Einsatz.	30 Minuten	75.–
Atemtherapie Bei der Atemtherapie wird durch gezielte Übungen der Atemmuskel trainiert und die generelle Respiration verbessert.	60 Minuten	105.–



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN		
	Dauer	Preis CHF
Blackroll Training Die Anwendung der Faszienrolle im trainingstherapeutischen Rahmen hat die Verbesserung der Körperwahrnehmung, des Gleichgewichts, der Beweglichkeit und der Kraftfähigkeit zum Ziel.	30 Minuten	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 Minuten	65.–
Individuelles Personaltraining Unsere Therapeuten betreuen Sie individuell und erstellen ein Trainingsplan, der auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist.	45 Minuten	65.–
Aquafit Einzeltraining Aquafit Gruppentraining (maximal fünf Personen) Fitnesstraining im Wasser – gelenkschonend und effektiv in der Gruppe oder im Einzeltraining möglich.	30 Minuten 45 Minuten	70.– 40.–
Nordic Walking Diese schonende Bewegungsform ist ideal für Anfänger und Personen mit leichten gesundheitlichen Beeinträchtigungen geeignet. Mit unserem Trainer erlernen Sie die richtige Technik und erhöhen dadurch Ihren Trainingseffekt (Training inklusive Ausrüstung).	45 Minuten	65.–

FÜR KÖRPER UND SEELE		
	Dauer	Preis CHF
Yoga, Privatlektion Yoga hat unter anderem eine positive Wirkung auf die Beweglichkeit, die Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden.	60 Minuten	65.–
Tai Chi, Privatlektion Tai Chi ist eine Kombination aus Meditation und Bewegung. Mit langsamen, fließenden Bewegungen von meditativem Charakter werden Verspannungen sanft gelöst und Kräfte wieder aufgebaut.	60 Minuten	65.–
Meditation und Entspannungstechniken Durch Entspannungstechniken werden körperliche und psychische Anspannungen gelöst. Hierzu zählen etwa die Progressive-Muskel-Relaxation sowie die Meditation.	60 Minuten	65.–
Klangschalen-Therapie 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.	60 Minuten	65.–





MEDIZINISCHE BERATUNGEN		
	Dauer	Preis CHF
Ärztliches Eintrittsgespräch Ärztliches Austrittsgespräch Ärztliches Zwischengespräch	45 Minuten 30 Minuten 15 Minuten	120.– 80.– 60.–
Therapeutisches Eintrittsgespräch Therapeutisches Zwischengespräch Bei einem therapeutischen Eintrittsbefund kann durch verschiedene Assessments und gezielte Fragestellungen eine auf Sie individuell abgestimmte physiotherapeutische Behandlung erfolgen.	45 Minuten 30 Minuten	95.– 65.–
Ernährungswissenschaftliche Beratung Es wird eine individuelle Ernährungsberatung durchgeführt. Dies beinhaltet die Klärung von Erwartungen an die Ernährungsberatung, eine ausführliche Ernährungsanamnese und das Besprechen von möglichen Massnahmen.	60 Minuten	120.–
Body-Impedanz-Analyse (BIA) Messung und Analyse der Körperzusammensetzung (Fett, Muskulatur, Wasser) sowie deren Auswertung.	60 Minuten	100.–
Immunologische Beratung Die medizinische immunologische Beratung beinhaltet eine Analyse der persönlichen Lebenssituation, gegebenenfalls unter Berücksichtigung durchgemachter Erkrankungen beziehungsweise vorhandener Risikofaktoren, die Einfluss auf das Immunsystem haben (Post-Covid, Operationen, Chemotherapie, Autoimmunerkrankung). Es sollen daraus mögliche Anwendungen zur Stärkung des Immunsystems vorgeschlagen werden (beispielsweise UVB Eigenblut Anwendung, Sauerstoffinhalation, Vitamingabe).	45 Minuten	120.–

	Dauer	Preis CHF
Schmerztherapeutische Beratung Bei chronischen oder akuten Schmerzzuständen werden die aktuellen therapeutischen Möglichkeiten zur Schmerzlinderung beurteilt, Empfehlungen zur positiven Beeinflussung der Schmerzen erörtert und ein Anwendungsplan vorgeschlagen.	45 Minuten	120.–
Beratung bei Polypharmazie Bei dauerhafter Einnahme verschiedener Medikamente (mehr als fünf Wirkstoffe) können zusätzliche Probleme bedingt durch Nebenwirkungen und gegenseitiger Beeinflussung dieser Wirkstoffe auftreten. Mit einer kritischen Beurteilung der eingenommenen Medikamente kann ein Beitrag zur Optimierung der bestehenden Medikation geleistet werden.	45 Minuten	120.–

DIAGNOSTIK		
	Dauer	Preis CHF
Sportwissenschaftlicher Bewegungcheck Beim Sportwissenschaftlichen Bewegungcheck wird durch Assessments und spezifische Screenings ein für Sie individuelles Personal Training zusammengestellt.	30 Minuten	65.–
Ultraschall/Sonografie Gelenke 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.	30 Minuten	120.–

	Dauer	Preis CHF
Blutanalyse Im ärztlichen Eintrittsgespräch wird eine Basis-Blutanalyse (Blutbild, CRP, Elektrolyte, Leber- und Nierenwerte sowie Albumin) vereinbart, die die Grundwerte des Blutbildes und der Blutchemie wiedergibt und hilft, mögliche Mangelzustände zu erkennen.	10 Minuten	100.–
Halb-digitales Röntgen Mit einer konventionellen Röntgenaufnahme können Veränderungen von Knochen, Herz-Kreislauf und Lunge festgestellt und bei der Anwendungsplanung berücksichtigt werden. Hierzu können auch vorhandene Befunde (MRI, CT und Röntgenaufnahmen) mitgebracht werden, damit diese nochmals beurteilt werden können.	30 Minuten	75.–
Ruhe EKG 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.	15 Minuten	75.–
Langzeitblutdruckmessung Mit der Langzeitblutdruckmessung/Pulsoxymetrie werden Blutdruckschwankungen im Tagesverlauf aufgedeckt und Sauerstoffmangelzustände erfasst.	30 Minuten	65.–



FITNESS- UND WELLNESSABONNEMENTE

	Dauer	Preis CHF
10er-Abonnement Massage (jede 11. Behandlung gratis)	25 Minuten	550.–
10er-Abonnement Massage (jede 11. Behandlung gratis)	55 Minuten	1050.–
10er-Lymphdrainage (jede 11. Behandlung gratis)	25 Minuten	550.–
10er-Abonnement Aquafit		250.–
Fitness-/Wellness-Abonnement, 6 Monate		630.–
Fitness-/Wellness-Abonnement, 12 Monate		980.–
Fitness-Abo, 6 Monate		530.–
Fitness-Abo, 12 Monate		880.–

Bitte beachten Sie, dass es sich um reine Selbstzahlerangebote handelt.
Die Behandlungen werden direkt vor Ort bezahlt und können nicht über die Krankenkasse abgerechnet werden.

Kontaktieren Sie uns,
wir beraten Sie gerne ganz
persönlich:
T +41 71 978 60 80
info@vivido.ch