



Zusatzangebote

Gönnen Sie sich bewusst Zeit für sich. Unsere vielseitigen Zusatzangebote stehen allen Gästen offen und verbinden fachliche Expertise mit wohltuenden Anwendungen. Ob gezielte Behandlungen, sanfte Bewegung oder Momente der Ruhe: Entdecken Sie ein breites Angebot für Entspannung, Regeneration und nachhaltiges Wohlbefinden.

Allgemein

Podologie nach Aufwand

Coiffeur nach Aufwand

Medizinische Beratungen

Dauer (Min.) Preis (CHF)

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.

60 120

Body Impedanz Analyse (BIA)

Messung und Analyse der Körperzusammensetzung (Fett, Muskulatur, Wasser) sowie deren Auswertung.

60 100

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.

45 100

Diagnostik

Sportwissenschaftlicher Bewegungsscheck

Beim sportwissenschaftlichen Bewegungsscheck wird durch Assessments und spezifische Screenings ein für Sie individuelles Personal Training zusammengestellt

30 75

Ultraschall/Sonographie 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

30 120

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.

45 100

Für Körper und Seele

Dauer (Min.) Preis (CHF)

Yoga-Privatlektion

Beim Yoga werden Beweglichkeit, Koordination und Balance trainiert. Positive Wirkung auf die Beweglichkeit, die Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden.

60

120

Tai Chi-Privatlektion

Bei der Kombination aus Meditation und Bewegung werden mit langsamen, fließenden Bewegungen von meditativem Charakter Verspannungen sanft gelöst und Kräfte wieder aufgebaut.

60

120

Meditation und Entspannungs-Techniken

Durch Entspannungstechniken wie Meditation oder progressive Muskelrelaxation wird versucht, körperliche und psychische Anspannungen zu lösen.

60

120

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

120

Saunalandschaft und Therapiebad

Geniessen Sie einen entspannenden Aufguss, eine erfrischende Abkühlung im Eisnebel, ein gemütliches Gespräch im Whirlpool, oder schwimmen Sie in aller Ruhe ein paar Längen.

ganzer
Tag

20

Massagen

Teilkörpermassage, Ganzkörpermassage

Klassische Massage, bei der auch die tiefer liegende Muskulatur gelockert wird. 1 x pro Woche inkludiert für Kneipp.

30

60



60

120

Teil-Sportmassage, Sportmassage

Die Muskulatur wird gelockert und damit die Durchblutung gefördert. Wirkt entspannend oder auch anregend.

30

60

60

120

Fussreflexzonenmassage

Aktiviert die Selbstheilungskräfte, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Begünstigt einen gesunden Schlaf.

30

60

Kopf- und Nackenmassage

Die Muskulatur im Nacken-Schulter-Bereich wird gelockert und gedehnt. Anspannungen und Blockaden lösen sich. Die Entspannung wird gefördert.

30

60

Bindegewebmassage

«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

60

Sportliche Aktivitäten

Dauer (Min.) Preis (CHF)

MTT (Medizinisch technisches Training) & Kneipp-Garten

Sie erhalten eine Einführung von 30 Minuten, in welcher Ihnen Übungen, die individuell auf Sie abgestimmt sind, gezeigt werden. Danach ist während Ihrem Aufenthalt der MTT-Raum sowie unser Kneippgarten zu den ausgeschilderten Öffnungszeiten frei zugänglich.

30

65



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

65

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 einen Trainingsplan, der auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist.

45

65

Aquafit-Einzeltraining, Aquafit-Gruppentraining

Fitnessstraining im Wasser – gelenkschonend und effektiv in der Gruppe oder im Einzeltraining möglich.

30

70

45

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

Physiotherapie

Dauer (Min.) Preis (CHF)

Physiotherapie

Verschiedene Therapiemethoden behandeln Gesundheitsstörungen, insbesondere Beschwerden des Bewegungsapparates. Sie stellt eine sinnvolle Ergänzung und manchmal auch eine Alternative zu Operationen oder Medikamenten dar.

30

65

Triggerpunkt Therapie

Löst das Bindegewebe und regt die Durchblutung sowie die Sauerstoffversorgung an. Dabei werden gezielte Muskeldehnungen, Kräftigungsübungen oder z.B. auch ergonomische Massnahmen eingesetzt.

30

65

Training im Robotikzentrum

Spielerisch trainieren – mit unseren computergesteuerten Geräten ist das möglich. Ideal für die Koordination des Gleichgewichts, zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit oder auch zur Vorbeugung von Stürzen.

30

65

Craniosacrale Therapie

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

65

Beckenboden Therapie

Spezifische Therapie mit gezielten Übungen zur besseren Wahrnehmung und zur Kräftigung der Beckenbodenmuskeln. Beratung bezüglich beckenboden- und blasengerechtem Verhalten im Alltag. Für die Diagnose und Therapie verwenden wir das Biofeedback- und das Acticore-AC-1-Gerät.

30

65

Atemtherapie

Bei der Atemtherapie wird durch gezielte Übungen die Atemmuskulatur trainiert und die generelle Respiration verbessert.

50

95

Wickel und Güsse

«Wer das Wickeln und Giessen versteht, ist ein Künstler der Heilkunde», sagte Kneipp. Gönnen Sie sich einen Wickel oder einen Guss, je nach Beschwerdebild

30

65

Kneipp-Angebot

Nutzen Sie unser umfangreiches, einzigartiges Kneipp-Angebot. Sie erhalten eine persönliche Einführung in den Kneipp-Guide und unser Kneipp-Lexikon sowie täglich 30 Minuten Einzelanwendung (Bewegung oder Entspannung). Zudem erhalten Sie in dieser Woche eine wohltuende Massage. Im Preis inbegriffen sind auch der Zugang zur Saunalandschaft sowie zum Therapiebad. Dieses Angebot ist für unsere Kurgäste und Begleitpersonen wochenweise buchbar.

7 Tage

450



Info Desk

Bei Fragen zu den Angeboten wählen Sie intern: 63 63 und für Buchungen: 60 55. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns, Ihnen diese Zusatzangebote anbieten zu können. Bitte beachten Sie, dass es sich dabei um Selbstzahlerleistungen handelt, die Sie bequem bei Abreise am Empfang (bar oder mit Kreditkarte) begleichen können.

Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um eine Abmeldung mindestens 24 Stunden im Voraus. Vielen Dank für Ihr Verständnis.



Kostenlos für Kur und Kneipp



Kostenlos für Begleitpersonen

Rehaklinik Dussnang

Kurhausstrasse 34

CH-8374 Dussnang

T +41 71 978 63 63

info@rehaklinik-dussnang.ch

rehaklinik-dussnang.ch



Stärker als gestern.