


THERAPEUTISCHE LEISTUNGEN	DAUER (MIN)	PREIS (CHF)
<b>PHYSIOTHERAPIE</b> Verschiedene Therapiemethoden behandeln Gesundheitstörungen, insbesondere Beschwerden des Bewegungsapparates. Sie stellt eine sinnvolle Ergänzung und manchmal auch eine Alternative zu Operationen oder Medikamenten dar.	30	65
<b>TRIGGERPUNKT THERAPIE</b> 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.	30	65
<b>TRAINING IM ROBOTIKZENTRUM</b> 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	65
<b>CRANIOSACRALE THERAPIE</b> 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	65
<b>BECKENBODEN THERAPIE</b> 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.	30	65
<b>ATEMTHERAPIE</b> Bei der Atemtherapie wird durch gezielte Übungen der Atemmuskel trainiert und die generelle Respiration verbessert.	50	95
<b>WICKEL UND GÜSSE</b> «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
<b>KNEIPP-ANGEBOT</b>  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 ist auch der Zugang zur Saunalandschaft sowie dem Hallenbad. Dieses Angebot ist für unsere Kurgäste und Begleitpersonen wochenweise buchbar.	7 Tage	450

# rehaklinik DUSSNANG



## IHRE ZUSATZ- ANGEBOTE

MEDIZINISCHE BERATUNGEN	DAUER (MIN)	PREIS (CHF)
<b>ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG</b> 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
<b>BODY IMPEDANZ ANALYSE (BIA)</b> Messung und Analyse der Körperzusammensetzung (Fett, Muskulatur, Wasser) sowie deren Auswertung.	60	100
<b>SCHMERZTHERAPEUTISCHE BERATUNG</b> 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



### INFO DESK

Bei Fragen zu den Angeboten wählen Sie intern: 63 63 und für Buchungen: 60 55. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass diese Leistungen keine Krankenkassenleistungen sind und bei Abreise am Empfang der Klinik (Bar oder Kreditkarte) beglichen werden müssen. Bei Terminabsagen melden Sie uns dies bitte mindestens 24 Stunden im voraus. Danke.



Kostenlos für Kur und Kneipp




Kostenlos für Begleitpersonen





Eine Gesundheitseinrichtung der VAMED

DIAGNOSTIK	DAUER (MIN)	PREIS (CHF)
<b>SPORTWISSENSCHAFTLICHER BEWEGUNGSCHECK</b> Beim Sportwissenschaftlichen BewegungscHECK wird durch Assessments und spezifischen Screenings ein für Sie individuelles Personal Training zusammengestellt.	30	75
<b>ULTRASCHALL/ SONOGRAPHIE GELENKE</b> 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

FÜR KÖRPER UND SEELE	DAUER (MIN)	PREIS (CHF)
<b>YOGA, PRIVATLEKTION</b> 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.	60	120
<b>TAI CHI, PRIVATLEKTION</b> 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	120
<b>MEDITATION UND ENTSPANNUNGS-TECHNIKEN</b> 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.	60	120
<b>KLANGSCHALEN THERAPIE</b> 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
<b>SAUNALANDSCHAFT UND SCHWIMMBAD</b> Die Saunalandschaft und das Schwimmbad sind der perfekte Ort für erholsame Stunden. Geniessen Sie einen entspannenden Aufguss, eine erfrischende Abkühlung im Eisnebel, ein gemütliches Gespräch im Whirlpool oder schwimmen Sie ein paar Längen.	ganzer Tag	20

MASSAGEN	DAUER (MIN)	PREIS (CHF)
<b>TEILKÖRPERMASSAGE, GANZKÖRPER-MASSAGE</b> Klassische Massage der Bein-, Arm- Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die tiefer liegende Muskulatur wird gelockert. 1x pro Woche inkludiert für Kneipp 	30 60	65 120
<b>TEIL-SPORTMASSAGE, SPORTMASSAGE</b> Die Muskulatur wird gelockert und damit die Durchblutung gefördert. Wirkt entspannend oder auch anregend.	30 60	65 120

<b>FUSSREFLEXZONENMASSAGE</b> Aktiviert die Selbstheilungskräfte, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Ausserdem fördert die Massage der Fussreflexzonen einen gesunden Schlaf.	30	65
<b>KOPF- UND NACKENMASSAGE</b> Die Muskulatur im Nacken-Schulterbereich wird gelockert und gedehnt. Anspannungen und Blockaden lösen sich. Die Entspannung wird gefördert.	30	65
<b>BINDEGEWEBEMASSAGE</b> «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
<b>PODOLOGIE</b>	nach Aufwand	nach Aufwand
<b>COIFFEUR</b>	nach Aufwand	nach Aufwand

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN	DAUER (MIN)	PREIS (CHF)
<b>MTT – MEDIZINISCH TECHNISCHES TRAINING UND UNSER KNEIPP-GARTEN</b>   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
<b>BLACKROLL TRAINING</b> 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
<b>FUNKTIONELLES TRAINING</b> 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
<b>INDIVIDUELLES PERSONALTRAINING</b> Unsere Therapeuten betreuen Sie individuell und erstellen ein Trainingsplan, der auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist.	45	65
<b>AQUAFIT EINZELTRAINING, AQUAFIT GRUPPENTRAINING</b> Fitness Training im Wasser – gelenkschonend und effektiv in der Gruppe oder im Einzeltraining möglich.	30 45	70 40
<b>NORDIC WALKING</b> 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