

THERAPIEN UND ANWENDUNGEN

THERAPIEN UND ANWENDUNGEN

BÄRENHOF-GESUNDHEITSANGEBOTE*

ÄRZTLICHE LEISTUNGEN

Ärztliche Erstuntersuchung 56,00
Diagnosebesprechung, Zieldefinition, Therapieplanerstellung

Ärztliche Kontroll- bzw. Abschlussuntersuchung 41,00
Analyse des Therapieverlaufs inkl. Korrekturen am Therapieplan bzw. Feststellung der Zielerreichung, Empfehlungen

Ärztliche Ordination 41,00
Arztgespräch nach medizinischer Notwendigkeit

Ruhe-EKG mit 12 Ableitungen im Rahmen einer ärztlichen Ordination 78,00
Die elektrische Aktivität des Herzens wird in Form von Kurven aufgezeichnet. Ein EKG ist Ausdruck des Verlaufes der Herzerregung, gibt Auskunft über den Rhythmus und Hinweise auf die Funktionalität des Herzens.

Spirometrie (Lungenfunktionstest) 61,90
Mit diesem Verfahren werden verschiedene Lungen- bzw. Atemvolumina und die Luftflussgeschwindigkeit gemessen. Eventuelle Störungen können festgestellt und in einer Grafik dargestellt werden.

Mesotherapie auf Anfrage
Durch spezielle Injektionen von individuell gemischten Substanzen, z.B. am Ort des Schmerzes, wird die körpereigene Regenerationsfunktion in Gang gesetzt. Diese Therapieform kann neben der Schmerzbehandlung auch zur Immunstimulation, z.B. bei immer wiederkehrenden Infekten, sowie bei Stressbelastung/Burn-out-Symptomen und weiteren Erkrankungen unterstützend zu anderen Therapien Anwendung finden.

Ohrakupunktur auf Anfrage
Sie wird in erster Linie zur Unterstützung bei der Nikotinentwöhnung angeboten. Dabei werden bestimmte Punkte mit feinen Nadeln stimuliert, Energiebahnen wieder in Fluss gebracht und Blockaden gelöst.

NATÜRLICHE HEILVORKOMMEN

Radon-Thermalwannenbad 20 min 19,00
Sie baden im Thermalwasser bei einer Temperatur zwischen 36 und 38 °C. Dabei nehmen Sie Radon über die Haut auf. Es regt das vegetative Nervensystem, den Stoffwechsel und die Zellerneuerung an.



Radon-Unterwassertherapie im Thermalbecken/ Gruppe 30 min 15,00
Bewegung im Thermalwasser entlastet vom eigenen Körpergewicht und erhöht gleichzeitig den Trainingseffekt durch den erhöhten Wasserwiderstand. Gleichzeitig nehmen Sie über die Haut das Edelgas Radon auf, das eine nachweislich entzündungshemmende Wirkung hat. Die Unterwassertherapie ist auch für Menschen geeignet, die weniger belastungsfähig sind.

Naturmoorpackung warm/kalt 20 min 21,00

Therapieeinfahrten in den Gasteiner Heilstollen
Sie fahren in Badebekleidung in den warmen Radonstollen ein. Therapieeinfahrten in den Gasteiner Heilstollen bedürfen einer ärztlichen Befürwortung.
Der Gasteiner Heilstollen ist ca. 10 Autominuten vom Gesundheitszentrum Bärenhof entfernt. Wir übernehmen die gesamte Organisation, wenn Sie dies wünschen.

* Die Bärenhof-Gesundheitsangebote bedürfen einer ärztlichen Befürwortung.
Therapieeinfahrten in den Gasteiner Heilstollen bedürfen einer ärztlichen Befürwortung.

BEWEGUNG

Heilgymnastik/Einzel 30 min 40,00

Heilgymnastik/Gruppe themenbezogen 30 min 12,90

Mit gezielter Heilgymnastik erlangen Sie mehr Bewegungsfreiheit und erlernen Übungen für den Alltag. Sie verbessern auch Ihre Atmung und die Durchblutung.

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Einführung 60 min 49,90

Lernen Sie die modernen Geräte in unserem Dr.-Wolff-Präventionspark unter Anleitung unserer erfahrenen PhysiotherapeutInnen kennen.

Krafttraining 60 min 49,90

Es ist allein Ihre Muskelkraft, die Sie aufrecht hält und trägt. Regelmäßiges Krafttraining verbessert Ihre Haltung und Ihr Aussehen und beugt Verletzungen vor. Sie trainieren in der Gruppe unter der professionellen Anleitung unserer erfahrenen PhysiotherapeutInnen.

Ausdauertraining 30 min 26,00

Mit gezieltem Ausdauertraining wird die Fähigkeit Ihres Körpers gesteigert, über einen ausgedehnten Zeitraum Leistung zu erbringen. Besonders positiv wirkt es sich auf das Herz-Kreislauf-System aus, stärkt das Immunsystem und führt häufig zu einer Verbesserung des Blutbildes. Sie trainieren in der Gruppe unter der professionellen Anleitung unserer erfahrenen PhysiotherapeutInnen.

Therapeutisches Nordic Walking/Gruppe 60 min 22,00

Durch das Gehen mit kraftvollem Einsatz der Stöcke erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit und trainieren große Muskelgruppen. Sie trainieren in der Gruppe unter der professionellen Anleitung unserer erfahrenen PhysiotherapeutInnen.

Senso-Flight 15 min 15,00

Ganzkörpertraining mit dem ICAROS in einer virtuellen Welt. Das sollten Sie unbedingt ausprobieren! Es geht ganz leicht: Brille aufsetzen, aufsteigen und das Programm starten.

MASSAGEN

Teilmassage 20 min 21,50

30 min 26,50

Ganzkörpermassage 50 min 50,00

Streichen, Kneten, Reiben, Klopfen und Vibrieren sind Grundgriffe bei der klassischen Massage, die auf Ihre Muskulatur wohltuend einwirkt. Erzielte Reaktionen: Entspannung der Muskulatur und Psyche sowie die Förderung der Durchblutung wirken beispielsweise schmerzlindernd.



Manuelle Lymphdrainage 30 min 35,00

50 min 62,00

Sanfte kreisende und rhythmische Bewegungen aktivieren die Lymphzirkulation und den Gewebestoffwechsel. Sie wirkt entstauend, schmerzlindernd und entspannend.

Bindegewebsmassage 30 min 26,50

Kraftvolle Streichbewegungen der Haut, Unterhaut und Faszi zielen auf die Harmonisierung Ihrer Bindegewebsspannung ab. Besonders empfehlenswert für Menschen mit Arthrosen und rheumatischen Erkrankungen sowie zur Lockerung Ihrer Muskulatur.

Fußreflexzonenmassage 30 min 26,50

Diese stimulierende Massage der Knöchel und Füße wirkt ganzheitlich auf den Stoffwechsel und die Organe. Mobilisieren Sie Ihre körpereigenen Heilkräfte.

Triggerpoint-Behandlung 30 min 34,50

Triggerpunkte sind «verklebte Stellen», die besonders häufig in der Schulter- und Nackenmuskulatur auftreten. Durch die Kombination durchblutungsfördernder Maßnahmen wird die Blockade gelöst.

Akupunktmassage (APM) 30 min 34,50

Mit dieser Massage werden die Energiebahnen aktiviert und Blockaden gelöst. Fließende Energie steht in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) für allgemeines Wohlbefinden und ein schmerzfreies Leben.

ELEKTROTHERAPEUTISCHE UND ANDERE THERAPIEN

Elektrotherapie 20 min 15,50

Diese vielfältige Therapieform nutzt die Wirkung und die Einflüsse unterschiedlicher Frequenzbereiche von elektrischem Strom im Körper. Sie wirkt schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, reguliert die Spannung der Muskulatur und fördert den Abfluss von Ödemen und Ergüssen.

Ultraschalltherapie 15 min 20,00

Bei dieser Behandlung wird mithilfe von Schallwellen Wärme erzeugt und ein Regenerationsreiz gesetzt. Sie ist eine bewährte Schmerztherapieform.

Paraffinbad 20 min 13,50

Bäder mit Paraffin entspannen Ihre Muskeln, lösen Verspannungen und Verkrampfungen und fördern durch die Wärme einwirkung die Durchblutung.

Inhalation mit Zusätzen 20 min 13,50

Ein bewährtes Hausmittel, gezielt eingesetzt, befeuchtet die Schleimhäute und unterstützt das Abhusten bei hartnäckigen Atemwegsinfekten.

MENTALE GESUNDHEIT

Workshops/Gruppe 60 min 29,90

Termine und Themen für Workshops werden vor Ort veröffentlicht.

Psychologische Beratung 30 min 42,00

60 min 80,00

Eine Einzelberatung garantiert Ihnen eine vertrauliche Atmosphäre, in der individuelle Lösungswege entstehen können. Ob ergänzend zu Gruppeneinheiten oder unabhängig davon, erarbeiten wir gemeinsam konkrete Ziele und skizzieren deren nachhaltige Umsetzung.

Entspannungstraining 30 min 13,00

60 min 22,90

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Elemente aus dem autogenen Training



ERNÄHRUNGS- UND DIÄTBERATUNG

Ernährungsberatung im Einzelgespräch 30 min 35,00

« RAUCHFREI LEBEN »-ANGEBOTE

Raucher-Workshop 60 min 29,90

Sie sind motiviert, mit dem Rauchen aufzuhören, und möchten mehr darüber erfahren? In einer kleinen Gruppe werden in gegenseitiger Achtung individuelle Wege aufgezeigt, das eigene Rauchverhalten zu verstehen, zu hinterfragen und letztlich zu verändern.

Raucher-Einzelberatung 30 min 45,00

In einem persönlichen Gespräch wird zunächst die Geschichte Ihres Nikotinkonsums beleuchtet. Gemeinsam werden anschließend Möglichkeiten entwickelt, den Rauchstopp erfolgreich zu schaffen. Gegebenenfalls können dabei auch unterstützende Therapien wie Ohrakupunktur, Mesotherapie oder Nikotinersatzpräparate empfohlen werden.



« Alle Preise und Angebote finden Sie auch tagesaktuell auf unserer Website unter www.baerenhof.at »

BÄRENHOF-WOHLFÜHLANGEBOTE

Schnupper-Radon-Thermalwannenbad 20 min 18,50

Lernen Sie die wohltuende Wirkung des Gasteiner Thermalwassers bei einem gemütlichen Bad kennen.

Aromaöl-Teilmassage 20 min 21,50

30 min 26,60

Aromaöl-Ganzkörpermassage 50 min 54,00

Wählen Sie zu diesen tiefenwirksamen Massageritualen ganz nach Ihren Wünschen eines der naturreinen Aromaöle und lassen Sie sich mit allen Sinnen verwöhnen.

Wellsystem-Überwassermassage 30 min 5,90

Die Hydrojet-Technologie mit der Überwassermassage ermöglicht ohne Umziehen und Duschen körperliches Wohlbefinden. Dieses Massagebett finden Sie im « Stein-Ruheraum » in unserem Wellnessbereich « Bärig Spa ».

VERLEIH VON BADEUTENSILIEN

Bademantel für 3 Wochen 18,00

Saunatuch für 3 Wochen 12,00

Sichern Sie sich Ihren Wunschtermin bereits vor der Anreise unter: willkommen@baerenhof.at oder +43 (0) 6434 33 66-0. Oder buchen Sie die Anwendungen und Therapien direkt an unserer Rezeption.

Wir bitten um Verständnis, dass Ihnen Behandlungen, die nicht zumindest 24 Stunden vor Terminbeginn storniert werden, zu 100% in Rechnung gestellt werden.

Alle Preise verstehen sich in Euro inklusive gesetzlicher MwSt. Inhalte und Preise vorbehaltlich Änderungen.



« MAN SOLLTE VOR ALLEM
IN SICH SELBST INVESTIEREN.
DAS IST DIE EINZIGE INVESTITION,
DIE SICH TAUSENDFACH
AUSZAHLT. »