

Personal Training

Individuelles Fitnesstraining, das auf Ihre Bedürfnisse und Kondition abgestimmt ist. Die persönliche Betreuung übernimmt unsere ausgebildete Trainerin.

(60 min) **85 €**

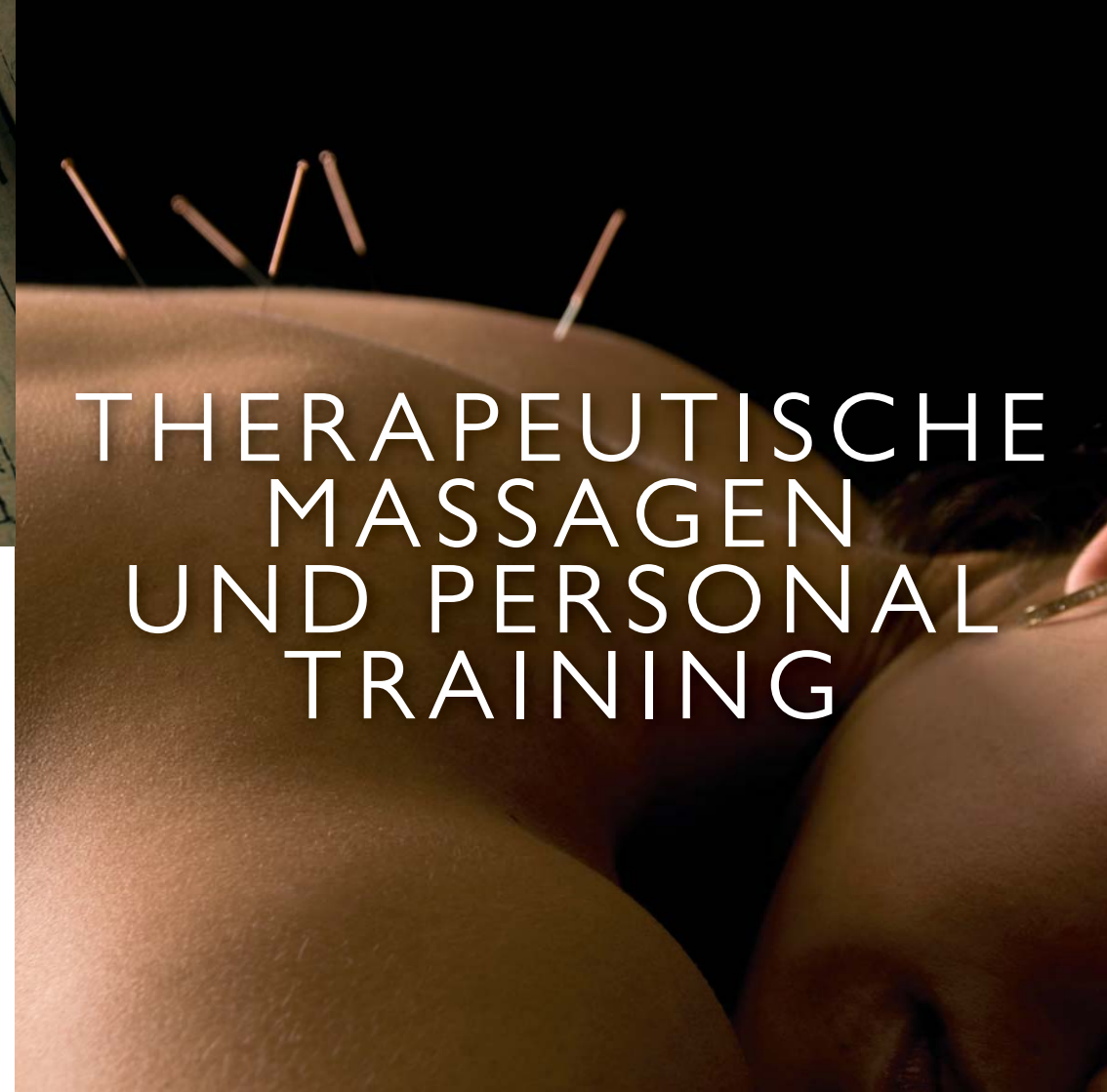
Personal Training mit Ernährungsberatung

Individuelles Fitnesstraining, das auf Ihre Bedürfnisse und Kondition abgestimmt ist.

Anschließend findet im Rahmen der körperlichen Fitness eine entsprechende Ernährungsberatung und Alltagsanalyse statt, bei der auf persönliche Fragen eingegangen werden kann.

Die Betreuung übernimmt unsere ausgebildete Trainerin.

(90–120 min) **120–145 €**



THERAPEUTISCHE MASSAGEN UND PERSONAL TRAINING



STRANDHAUS
BOUTIQUE RESORT & SPA

Ernst-von Houwald-Damm 16
D-15907 Lübben (Spreewald)
info@strandhaus-spreewald.de
www.strandhaus-spreewald.de

Terminreservierungen unter Telefon +49 (0) 3546 7364
spa@strandhaus-spreewald.de

Unser qualifizierter Heilpraktiker bietet ein breites Spektrum an speziellen Behandlungen und Massagen zur Beseitigung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates und weiteren Krankheitsbildern aus der Liste der WHO (Weltgesundheitsorganisation). Vor jeder therapeutischen Behandlung erfolgt ein kurzes Anamnese-Gespräch mit eingehender Diagnostik.

Individuelle Behandlung

Eine Diagnose hilft Ihre Bedürfnisse kennenzulernen und die Behandlung entsprechend anzupassen. Eine ganzheitliche Therapie aus einer Kombination verschiedener Behandlungstechniken: Akupunktur, Muskelfaszien, Schröpfen, Moxa (Beifußkraut), u.v.m.
(50 min) **82 €** / (80 min) **125 €**

Rückenbehandlung nach Breuss

Mit gezielten Griffen wird die Wirbelsäule gestreckt, die Muskulatur an der Wirbelsäule entspannt und die Bandscheiben durch das Johanniskraut-öl und das spezielle Breuss Seidenpapier zur Regeneration angeregt.
(40 min) **62 €**

Dornmethode & Breuss Massage

Durch eine sanfte Wirbel- und Gelenkbehandlung können mit Hilfe gezielter Griffe Gelenkblockaden, verschobene Wirbel, Beckenschiefstände und Beinlängenunterschiede ausgeglichen werden.
(70 min) **95 €**

Akupressurmassage nach Penzel (APM)

Sanfte Behandlungstherapie nach Meridianlehre mittels eines Massagestäbchens. Wirbelsäulen- und Gelenkkorrektur sowie akute Schmerzbehandlung aus Elementen der traditionellen chinesischen Medizin.
Einzelanwendung (40 min) **65 €**
Zuschlag für Verlängerung (10 min*) **10 €**

Narbenentstörung

Gezielte Punktebehandlung auf der Narbe und das umliegende Gewebe über ableitende/zuführende Meridiane. Therapie zur Behandlung von befindlichkeitsgestörten Narben.
Einzelanwendung (25 min) **35 €**
Kombination Anwendung zur Akupressurmassage **12 €**

Schröpftherapie

Tiefenwirksame Entspannung für Muskulatur, deren umliegendes Gewebe und der dazugehörigen Gelenke und der Wirbelsäule. Löst Schlackenstoffe aus dem Gewebe. Das Ganze passiert natürlich unblutig, kann aber nicht bei Blutern und starker Behaarung angewendet werden.
Einzelanwendung (25 min) **45 €**

Kinesio-Taping

Auf das Beschwerdebild abgestimmtes Aufbringen von „Tapes“, um die betroffene Muskulatur oder das Gelenk zu stabilisieren. Zur Unterstützung bei beruflich bedingten Belastungen, aktiven Sportlern, chronisch/akuten Schmerzzuständen & Sehnscheidenentzündungen, etc.
Einzelanwendung (25 min) **32 €**
Kombination Anwendung (10 min) **12 €**

*Diese Option ist nur vor Ort in Absprache mit dem Therapeuten möglich

Lymphdrainage

Durch sanfte, kreisende Druckbewegungen auf der Haut werden Ansammlungen von Lympflüssigkeit, Schlacken und Giftstoffen aus dem Gewebe abtransportiert.
Teilkörperbehandlung (25 min) **38 €**
Ganzkörperbehandlung (40 min) **58 €**

Sportmassage

Gezielte Faszienbehandlung zur Mobilisierung der Muskulatur für Rücken und Beine oder Arme, mit einem Aroma-Öl das speziell für die Muskulatur entwickelt wurde. Empfohlen bei sportlich bedingten Belastungen und zur Linderung von Muskelkater. (25 min) **42 €**
Hierzu empfehlen wir eine Packung zum Stressabbau, für neue Vitalität der Gelenke und der Muskulatur.
Sportpackung mit Rosmarin (25 min) 38 €

Einzelleistungen TCM

(Traditionelle chinesische Medizin)

Akupunktur inkl. Zungen-, Puls- und Ohrmuscheldiagnostik (40 min) **65 €**
Ohrakupunktur, Dauernadeln (25 min) **38 €**

Bitte beachten Sie, dass jede Anwendung nur von speziell dafür ausgebildeten Mitarbeitern ausgeführt wird und wir daher nicht jede Anwendung an jedem Tag des Jahres anbieten können.