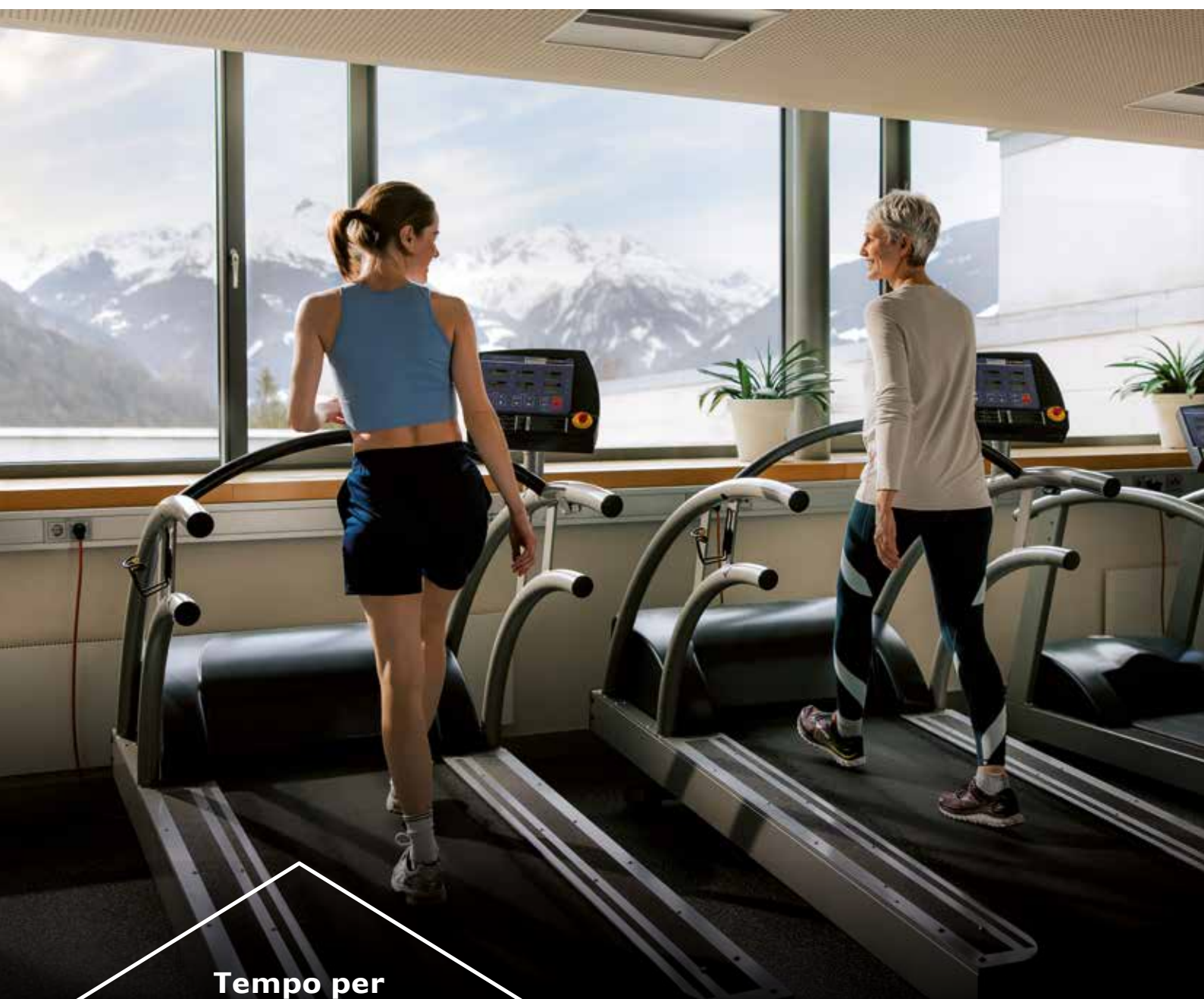


Sports World & medicina dello sport



**Tempo per
elementi della vita.**





I tuoi obiettivi sono i nostri.

Per migliorare le prestazioni sportive, per un corpo sano, una silhouette da sogno o semplicemente per puro piacere: ci sono mille ragioni e obiettivi per fare più movimento nella vita. Il nostro team vi dà il benvenuto allo Sports World, il centro fitness delle Alpentherme Gastein, e al reparto medicina sportiva del Centro per la salute con un'assistenza professionale e individuale. Chi ha voglia di fare sano movimento viene classificato in base al proprio livello personale di allenamento e trova l'ambiente ottimale per raggiungere i propri obiettivi grazie a moderni test e vari metodi di training.

Medicina sportiva al Centro per la salute.

Non importa se stai iniziando proprio ora una vita più attiva per te stesso o se sei già incluso nella schiera degli atleti più agguerriti: il nostro team di esperti dello sport crea fondamenta solide per il tuo allenamento e ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi, grazie all'utilizzo dei più moderni test e conoscenze scientifiche nel campo dell'allenamento e dello sport di punta. La stretta collaborazione del team con i medici e i terapeuti del Centro per la salute ti dà la certezza di migliorare in modo sano il livello delle tue prestazioni sportive.



Analisi prestazioni sportiveca. 3 ore **139,30**

Diagnosi delle prestazioni / test a livelli su cyclette o tapis roulant con misura dell'acido lattico, (ECG sotto sforzo e misurazione della pressione sanguigna su cyclette) per determinare il livello attuale di allenamento e i settori d'allenamento individuali, esame medico sportivo con ECG a riposo, valutazione scritta e consulenza medico-sportiva per l'allenamento.

+ spirometria **171,90**
con maschera respiratoria ermetica. Misurazione scambi gassosi, frequenza respiratoria, volume respiratorio oltre a frequenza cardiaca e potenza del polso. Determinazione delle zone di frequenza cardiaca in allenamento, misurazione della capacità massima di assorbimento d'ossigeno, del consumo d'energia e della zona FATmax (zona ottimale per il metabolismo dei grassi) durante l'allenamento, valutazione scritta e consulenza medico-sportiva per l'allenamento.

Integrazioni ideali per l'analisi delle prestazioni sportive

Test di controllo (nell'arco di un anno) senza esame medico-sportivo.

Analisi prestazioni **96,20**
+ spirometria **118,70**

Consulenza training medico-sportiva 1 mese **101,20**
(programmi per 4 settimane)

3 mesi **227,90**
(programmi per 12 settimane)

6 mesi **367,10**
(programmi training e tempistica a scelta)

Creazione di programmi d'allenamento individuali per raggiungere gli obiettivi personali, programmi settimanali con frequenza cardiaca, tempi e obiettivi di performance.

Altre offerte di medicina sportiva**Personal Coaching**ca. 90 min. **96,20**

Sessione di training con controllo dell'acido lattico e della frequenza cardiaca, assistenza individuale con fitness trainer ed esperto dello sport.

Analisi BIAca. 20 min. **33,70**

(Analisi bioelettrica dell'impedenza) misurazione del grasso corporeo, percentuale muscolatura, equilibrio idrico, alimentazione della muscolatura, BMI, consulenza e valutazione scritta.

Misurazione successiva **16,80**

Test lateralità ca. 30 min. **60,80**

Diagnosi della massima potenza isometrica dei muscoli delle gambe (estensori e flessori) incl. confronto laterale, valutazione scritta.

Test massima potenza ca. 45 min. **67,10**

Diagnostik der isometrischen Maximalkraft der Beinmuskulatur (Strecker und Beuger) inkl. Seitenvergleich, schriftliche Auswertung.

Test funzionalità polmonare ca. 20 min. **25,30**

Il test di funzionalità polmonare misura vari parametri utili per valutare il flusso respiratorio e il volume polmonare.

Training d'alta quota simulata (ipossia) ca. 60 min. **240,50**

Training attivo su cyclette o tapis roulant, oppure passivo con maschera d'altitudine; ideale per rafforzare il sistema immunitario, ridurre le allergie, migliorare il metabolismo dei grassi e la capacità di resistenza o come preacclimatamento. 10 unità da 60 min. incl. 2 ingressi da 4 ore ciascuno agli ambienti Terme e Sauna.

Pacchetto Starter **228,00**
Efficace per una silhouette da sogno

Pacchetto dimagrante per 1 mese

- ▶ Consulenza alimentare (ca. 50 min.) + 2 appuntamenti successivi (da ca. 25 min.)
- ▶ 2 analisi BIA = Analisi bioelettrica dell'impedenza (da ca. 20 min.)
- ▶ Abbonamento mensile Sports World (ingresso giornaliero), incl. sessione allenamento guidata ed elaborazione programma training

Ampliabile individualmente con altre prestazioni nutrizionali o di medicina sportiva

Analisi del cammino ca. 60 min. **78,00**

Attraverso l'analisi dell'andatura, si verificano gli scostamenti dal modello di andatura normale e successivamente si provvede alle correzioni.

Training ergometrico **10,10**
(su prescrizione medica)

Fissa un appuntamento per telefono allo **T +43 (0)6432/82 93-200** o invia una **E-mail** therapie@alpentherme.com

Sports World alle Alpentherme.

Lo sapevi?

I programmi di allenamento dello Sports World sono predisposti dal nostro team senza costi aggiuntivi.

Al Centro per la salute hai anche la possibilità di sottoporci a un'analisi delle tue prestazioni sportive con successiva consulenza per il training individuale.

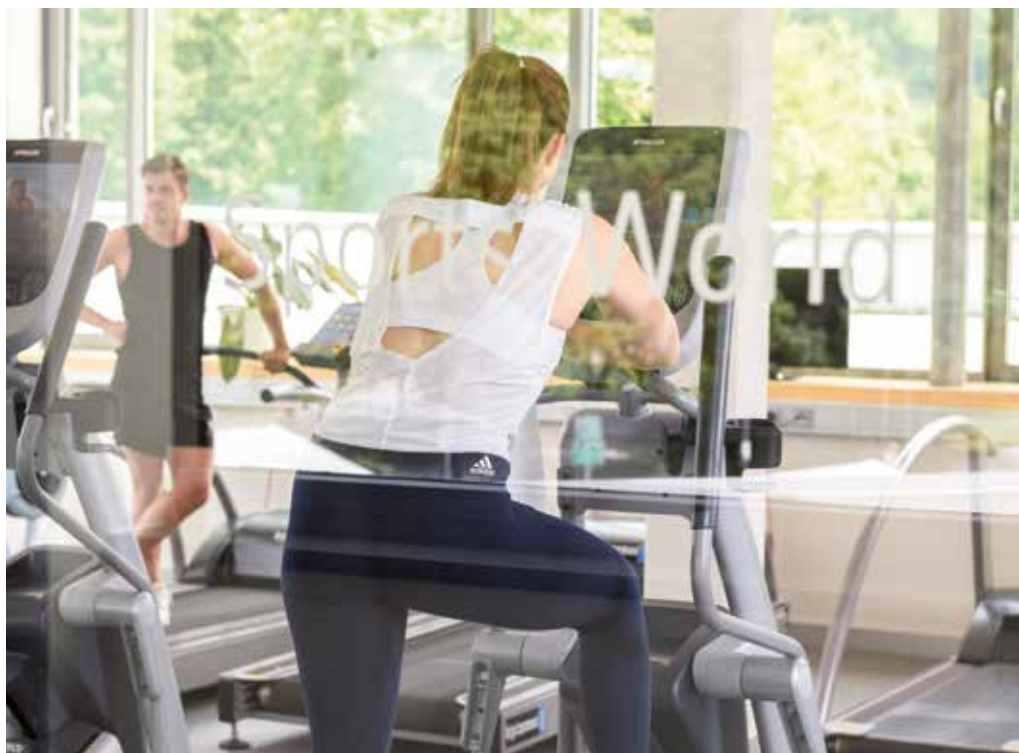
Orario Sports World:

Tutti i giorni
dalle ore 09.00 alle 21.00

Sabato e domenica
dalle ore 10.00 alle 20.00

Allenarsi a fondo per davvero. L'allenamento e il fitness nello Sports World ti rimettono in forma. Promesso. Il team della nostra palestra fitness ti assiste nell'allenamento con moderni attrezzi di cardiofitness e potenziamento. E quando il serbatoio è vuoto, si può sempre fare rifornimento al fitness bar con frullati e bevande isotoniche. Per rigenerarsi dopo l'allenamento, la soluzione ideale sono i biglietti combinati per fitness, terme e sauna. Allo Sports World si può accedere anche senza ingresso alle terme.

Oltre agli abbonamenti annuali, si può scegliere anche tra convenienti biglietti singoli o biglietti multipli, per adattare in modo ottimale l'allenamento alla propria routine.



Tariffe Sports World

Ingresso singolo	10,00
12 ingressi	100,00
Abbonamento mensile	69,00

Tessere Kombi Terme, Sauna & Sports World

Tessera Kombi da 3 settimane	265,00
-------------------------------------	---------------

Tessera Kombi da 5 mesi	719,00
--------------------------------	---------------

Giornaliero Active	45,00
---------------------------	--------------

- ▶ Ingresso giornaliero a Terme, Sauna & Sports World
- ▶ Programma Relax & Active
- ▶ 1 shampoo o gel doccia (30 ml) Alpentherme Gastein
- ▶ 1 Fitness-shake
- ▶ Buono sconto 10% per trattamenti di bellezza e massaggi (valore min. trattamento: 30,00 non valido per acquisto prodotti)

Noleggio asciugamano	1,00
-----------------------------	-------------

Tutti i biglietti sono personali.
Cauzione per supporto elettronico riutilizzabile

11,00**Abbonamento annuale Sports World**

Approfitta di questi vantaggi per il tuo training:

- ▶ 12 mesi effettivi di allenamento grazie alla possibilità di inserire a scelta 6 pause da 2 settimane
- ▶ Lo Sports World è aperto tutti i giorni
- ▶ Offerte Kombi molto vantaggiose per terme e fitness
- ▶ Sconto 5% sull'abbonamento annuale in caso di pagamento immediato
- ▶ Comodo pagamento mensile con addebito bancario
- ▶ 1 sessione d'allenamento gratis per prova, su appuntamento

Under 20	età 16–20 anni	29,00*
-----------------	----------------	---------------

- ▶ Introduzione agli attrezzi
- ▶ Training libero tutto l'anno
- ▶ Partecipazione a vari corsi di gruppo**
- ▶ Tariffa mensile*

Standard	59,00*
-----------------	---------------

- ▶ Introduzione agli attrezzi
- ▶ Training libero tutto l'anno
- ▶ Partecipazione a vari corsi di gruppo**
- ▶ Tariffa mensile*

In più per te:

- ▶ Buono massaggio (25 min.) al Beauty World o analisi BIA + misurazione successiva
- ▶ 2 ingressi da 4 ore agli ambienti Terme & Sauna ogni mese

Kombi	107,00*
--------------	----------------

- ▶ Introduzione agli attrezzi
- ▶ Training libero tutto l'anno
- ▶ Partecipazione a vari corsi di gruppo**
- ▶ Ingresso illimitato agli ambienti Terme & Sauna per 365 giorni
- ▶ Tariffa mensile*

In più per te:

- ▶ Test acido lattico a livelli su cyclette o tapis roulant, oppure buono massaggio (50 min.) al Beauty World

*Contratto di 12 mesi con ordine di addebito bancario, deposito cauzionale dell'importo di una mensilità alla stipula dell'abbonamento.

**Numero minimo partecipanti per l'avvio del corso; partecipazione soggetta alla disponibilità posti.

Avvertenza:

Tutte le tariffe riportate sono valide dal 01.12.2022 al 31.05.2023 o fino a revoca. Tutti i prezzi sono in euro e includono l'IVA. Con riserva di eventuali errori di stampa e composizione

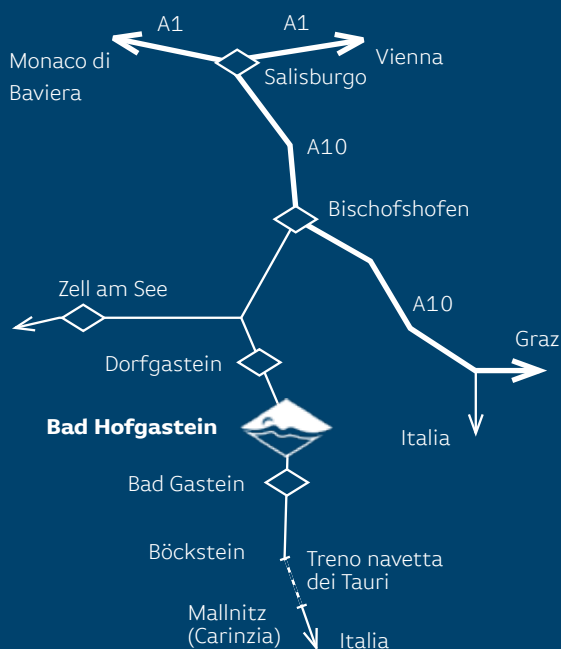


ALPENTHERME

GASTEIN

Alpentherme Gastein | Sen. W. Wilflingplatz 1
A-5630 Bad Hofgastein | T +43 (0)6432/8293 - 0
F +43 (0)6432/8293 -14 | info@alpentherme.com
alpentherme.com

Orario d'apertura: tutti i giorni dalle ore 09.00



Gastein



Editore responsabile per il contenuto: Kurzentrum Bad Hofgastein Ges.m.b.H. & Co.KG
Sen. W. Wilflingplatz 1 | A-5630 Bad Hofgastein | T +43 (0)6432/8293-0 | F +43 (0)6432/8293-14 | info@alpentherme.com

Progetto grafico, testi, impaginazione: stoff Werbeagentur GmbH | stoff.agency
Foto: Alpentherme Gastein; Paul Bauer; Markt Photography

Stampa: Samson Druck | www.samsondruck.at