



**KURZENTRUM**  
**BAD HOFGASTEIN**

LA SORGENTE DELLA MIA SALUTE

CURE & SPORT.



La salute è il nostro bene più prezioso. Al Kurzentrum Bad Hofgastein affidate questo tesoro in ottime mani. La vasta offerta che ruota intorno ai trattamenti con l'acqua termale di Gastein è una fonte preziosa per la vostra energia vitale. Con l'assistenza competente e personale di medici e terapisti, qui trovate tutto il necessario per una terapia di successo. Inoltre il Kurzentrum è direttamente collegato con gli ambienti Terme e Sauna delle Alpentherme Gastein.

**PER AMORE** DELLA SALUTE.



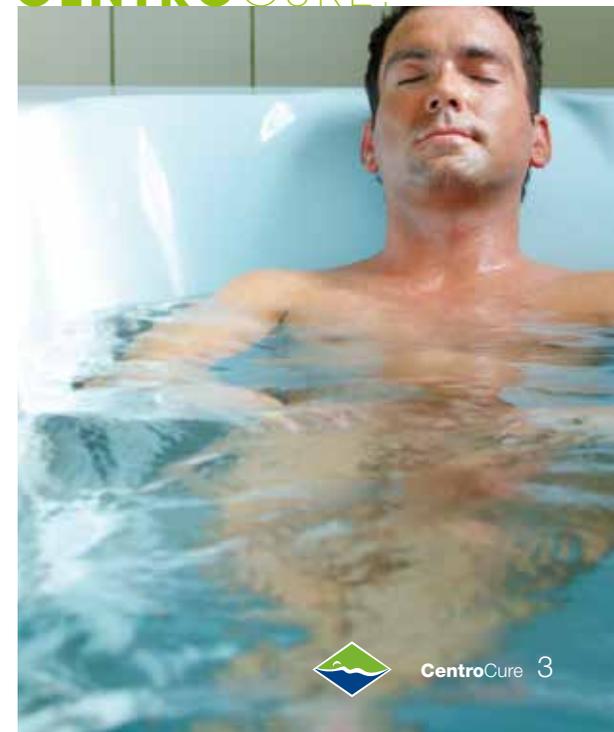
Bagno termale al radon in vasca •  
Terapia per immersione in acqua termale  
al radon • Impacchi di fango • Vari  
massaggi terapeutici • Ginnastica  
curativa • Elettroterapia • Bagno termale  
in movimento • Bobath • Analisi della  
camminata • Arrampicata terapeutica •  
Terapia di cardio training • Assistenza  
medico-sportiva • Agopuntura - Terapia  
neurale

**Con grande competenza, utilizzando varie terapie,  
affrontiamo i seguenti disturbi con ottimi risultati:**

- Infiammazioni e affezioni reumatiche (morbo di Bechterev, artrite)
- Logorio della spina dorsale e delle articolazioni
- Discopatie
- Dolori cronici
- Postumi di traumi sportivi e infortuni (in seguito a operazioni, endoprotesi...)
- Affezioni delle vie respiratorie (asma, bronchite cronica...)
- Predisposizione alle infezioni
- Rigenerazione e rinforzo del sistema immunitario



**CENTROCURE**



## Prenotazione & Orari.

### Reception terapie.

Prenotazione trattamenti e terapie  
Da lunedì a venerdì: ore 08.00 - 17.00  
Tel. +43 (0) 6432/8293-200, intero fax 13  
therapie@alpentherme.com

### Ambulatori.

Da lunedì a venerdì: ore 07.00 - 18.00  
Sabato: ore 08.00 - 12.00  
Tel. +43 (0)6432/8293-204, intero fax 15  
ordination@alpentherme.com

### Dialisi Kurzentrum Bad Hofgastein.

Lunedì - Mercoledì - Venerdì:  
Tel. +43 (0) 6432/8293-260, intero fax 266  
dialyse@alpentherme.com

- Monitor di dialisi NIPRO - Surdial X
- High-Flux e fibre capillari
- Emodialisi e emodiafiltrazione
- Merenda
- Consulenza individuale
- Personale qualificato

# COMPETENZA E FORZA DELLA NATURA.



## Pura acqua termale.

La nostra acqua termale contiene radon, un gas nobile che attraverso la pelle e la respirazione raggiunge l'organismo con effetti salutari. All'interno del corpo, questo gas naturale viene completamente eliminato nel giro di poche ore. Il radon rigenera in modo naturale la funzionalità delle cellule alterate, riattiva le difese e tonifica l'organismo. A questi effetti si sommano quelli positivi e stimolanti della calda acqua termale.

L'acqua di Gastein, il nostro più importante mezzo curativo, sgorga ai piedi del monte Graukogel in 16 sorgenti. Dalla fonte Elisabethquelle, Bad Hofgastein riceve ogni giorno circa un milione di litri d'acqua termale.

## Analisi confermata dell'acqua curativa.

Temperatura alla fonte: 46,8° C  
Portata: 2.475 m<sup>3</sup> ogni 24 ore  
Contenuto di radon: 52 nCi/litro

L'analisi dell'acqua termale, eseguita dall'Istituto di Fisiologia e Balneologia dell'Università di Innsbruck, conferma la preziosa composizione dell'acqua termale di Gastein. La qualità riscontrata è due volte superiore ai requisiti richiesti dalla legge austriaca sulle fonti curative e le stazioni termali.

La temperatura dell'acqua alla fonte e la temperatura al punto di utilizzo sono ampiamente superiori al valore minimo di 20° C. Nel caso della fonte Elisabethquelle, il contenuto di elementi curativi speciali supera ampiamente il valore minimo (10 nCi/l) stabilito per le acque curative balneari, grazie a una concentrazione di radon 222 pari a 40,00 nCi/l.

## Il nostro team di medici in servizio per voi.



**Dr. med. univ.  
Wolfgang Foisner**

- Direttore medico
- Medico generico
- Medico termalista
- Medico sportivo
- Agopuntura
- Terapia neurale
- Riabilitazione cardiaca ambulatoriale
- Medico d'emergenza



**Dr. med. univ.  
Rudolf Radlmüller**

- Vicedirettore medico
- Medico generico
- Medico termalista
- Agopuntura
- Medico del lavoro
- Medico d'emergenza



**Dr. med. univ.  
Malgorzata Wdowiak**

- Direttrice medica dialisi
- Specialista di medicina interna e nefrologia



**Dr. med. univ.  
Konrad Steiner**

- Medico generico
- Medico termalista



**Dr. med. univ.  
Stefan Jankela**

- Chirurgo traumatologo
- Traumatologia sportiva
- Perito medico giurato



**Prim. Dr. med. univ.  
Manfred J. Mittermair**

**Medico consulente**

- Chirurgo traumatologo
- Traumatologia sportiva
- Terapia intensiva



**Dr. med. univ.  
Michael König**

**Medico consulente**

- Chirurgo traumatologo
- Traumatologia sportiva
- Terapia intensiva



**Dr. med. univ.  
Hubert Wallner**

**Medico consulente**

- Internista e cardiologo
- Esperto in malattie cardiovascolari
- Terapie post-infarto
- Perito medico giurato



**Dr. med. univ.  
Martin Pelitz**

**Medico consulente**

- Chirurgo traumatologo
- Specialista in chirurgia della mano e del braccio
- Terapia dell'artrosi
- Trattamento di sindromi da compressione dei nervi



**CENTRO**CURE.

L'offerta per le cure e le terapie del Kurzentrum Bad Hofgastein è completa e olistica. Il suo elemento centrale è costituito dalle terapie con l'acqua termale di Gastein, che deve la sua efficacia alla presenza di un gas nobile: il radon. Gli effetti positivi per la salute sono integrati da molte altre applicazioni come la ginnastica curativa, le elettroterapie, i massaggi e tanto altro ancora.

**VASTA** ED EFFICACE.



## Offerte di prova.

### Per provare...

- Terapia al radon in acqua termale
  - Bagno termale al radon in vasca
- Per il trattamento di prova non è richiesta la visita medica.

### Impacco ai fanghi + massaggio (25 min.)

### Bagno termale al radon + massaggio (25 min.)

## Analisi della camminata.

**38,40**  
**14,70**

L'analisi della camminata consente di individuare e quindi correggere le anomalie rispetto alla normale dinamica del camminare.

**Analisi della camminata** (ca. 60 min.) **62,90**

**46,10** **Analisi della camminata** (ca. 60 min.)  
**+ 2 unità training assistite** (da 30 min.) **131,60**

**46,10** **Analisi della camminata** (ca. 60 min.)  
**+ 5 unità training assistite** (da 30 min.) **234,90**

## Offerte combinate - cure.

### Settimane di terme e salute (2 settimane)

- Visita medica
  - 4 terapie termali al radon in acqua
  - 4 bagni termali al radon in vasca
  - 4 massaggi (25 min.)
  - 6 ingressi alle terme incl. ambiente sauna e programma Relax & Aktiv
- 458,50**

### 3 settimane di cure termali di Gastein

- Visita medica
  - 9 terapie termali al radon in acqua
  - 9 bagni termali al radon in vasca
  - 9 massaggi (25 min.)
  - 7 impacchi ai fanghi o elettroterapie
  - Visita medica finale
  - Relazione sulle cure
  - 6 ingressi alle terme incl. ambiente sauna e programma Relax & Aktiv
- 1048,20**

### Giorni di prova alle terme

- Visita medica
  - 2 bagni termali al radon in vasca
  - 2 massaggi (25 min.)
  - 1 ingresso alle terme incl. ambiente sauna e programma Relax & Aktiv
- 92,50**

### Settimana Thermal-Aktiv

- Visita medica
  - 2 terapie termali al radon in acqua
  - 2 bagni termali al radon in vasca
  - 2 massaggi (25 min.)
  - 2 ingressi alle terme incl. ambiente sauna e programma Relax & Aktiv
- 243,10**



## Trattamenti.

| BAGNI TERMALI AL RADON IN VASCA   |        | IMPACCHI AI FANGHI                            |       | TARIFE AMBULATORIO   |                  |
|---|--------|---|-------|--|------------------|
| Bagno parziale o totale   | 21,20  | Impacco parziale                              | 16,30 | ECG a riposo, 12 collegamenti  | 75,50            |
| Breve visita medica + 3 bagni   | 72,90  | Impacco per metà corpo                        | 23,10 | ECG sotto sforzo   | 109,90           |
| Breve visita medica + 6 bagni   | 122,90 | Impacco totale                                | 26,20 | Prima visita di agopuntura   | 88,40            |
| Breve visita medica + 9 bagni   | 172,90 | 3 impacchi parziali (2+1 gratis)              | 32,60 | Agopuntura   | 43,70            |
|   |        | 5 impacchi parziali (4+1 gratis)              | 65,20 | Terapia neurale di Huneke  | secondo quantità |
| TERAPIA TERMALE AL RADON IN ACQUA   |        | GINNASTICA TERAPEUTICA                        |       | Accurata visita medica iniziale con proposte terapeutiche e ricetta medica | 63,50            |
| Massaggio con getti a pressione e ginnastica terapeutica event. con Glisson. Trattamento singolo (ca. 30 min.).   | 54,20  | Trattamento singolo (ca. 30 min.)             | 52,40 | Visita medica di controllo cure  | 37,00            |
|   |        | Trattamento al tavolo con lacci (ca. 30 min.) | 52,40 | Visita medica di fine cura   | 37,00            |
|   |        | Ginnastica respiratoria (ca. 30 min.)         | 52,40 | Referto medico approfondito  | 25,70            |
|   |        | Bobath, PNF (ca. 30 min.)                     | 52,40 | Visita ambulatoriale di medicina generale                                  | 44,80            |
|   |        | Analisi della camminata (ca. 60 min.)         | 62,90 | Breve visita medica (con tempo limitato) e ricetta                         | 23,40            |
|   |        | Arrampicata terapeutica (ca. 30 min.)         | 52,40 |  |                  |
|   |        | Kinesio taping (ca. 15 min.)                  | 27,70 |  |                  |
|   |        | Kinesio taping nell'ambito di altre terapie.  | 7,50  |  |                  |
| APPLICAZIONI ELETTROTERAPEUTICHE  |        |   |       |  |                  |
| Galvanizzazione, galvanizzazione a impulsi, iontoforesi, corrente esponenziale, correnti diadinamiche, TENS, corrente ultrastimolante, alto voltaggio, corrente di soglia | 27,40  |   |       |  |                  |
| Ultrasuoni, corrente d'interferenza   | 28,50  |   |       |  |                  |
| Corrente ad alta frequenza  | 20,10  |   |       |  |                  |
| Corrente ad alta frequenza (10 unità)   | 180,90 |   |       |  |                  |

Le prestazioni mediche non possono essere saldate tramite cassa mutua, ad eccezione della visita medica previdenziale (visita su soggetto sano) con tessera sanitaria e-card.



## Distensione e massaggi.

### MASSAGGI TERAPEUTICI

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Massaggio</b> (ca. 25 min.)   | <b>32,10</b> |
| <b>Massaggio</b> (ca. 50 min.)   | <b>58,50</b> |
| <b>Massaggio parziale dei vasi linfatici</b><br>(ca. 30 min.)                    | <b>43,40</b> |
| <b>Massaggio tessuto connettivo</b> (ca. 30 min.)<br>Solo su prescrizione medica | <b>43,40</b> |
| <b>Massaggio riflessologia plantare*</b> (ca. 20 min.)                           | <b>28,60</b> |
| <b>Massaggio a segmenti</b> (ca. 20 min.)<br>Solo su prescrizione medica.        | <b>28,60</b> |

### MASSAGGI SPECIALI

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Tuina**</b> (ca. 30 min.)<br>Vigorosa tecnica di massaggio asiatica, utile in caso di contratture, per sbloccare i meridiani e stimolare la circolazione del sangue e dell'energia.               | <b>43,40</b> |
| <b>Massaggio Dorn Breuss</b> (ca. 60 min.)<br>Tecnica dolce ma efficace per stabilizzare la colonna vertebrale, scioglie le contratture e rinforza l'apparato motorio - solo su prescrizione medica. | <b>68,90</b> |
| <b>Massaggio Breuss</b> (ca. 30 min.)  | <b>43,40</b> |

#### \*Massaggio riflessologia plantare

Questa tecnica di massaggio è basata sul fatto che tutti gli organi del corpo hanno una propria zona di riflesso in una determinata area del piede. Sensazioni di dolore in determinati punti del piede sono sintomi di malattie o squilibri nelle corrispondenti parti del corpo. Il massaggio di riflessologia plantare in genere produce effetti distensivi, aumenta l'irrorazione sanguigna, stimola le difese e le capacità rigenerative dell'organismo, e ha effetti positivi anche sullo spirito e sullo stato d'animo. In alcuni casi può verificarsi inizialmente un peggioramento dei sintomi del disturbo trattato.

#### \*\*Tuina

Il massaggio tradizionale cinese si chiama TUINA (in cinese). Questa forma di terapia consiste nello stimolare punti d'agopuntura e linee meridiane attraverso determinati movimenti del massaggiatore. È un'alternativa all'agopuntura che si pratica senza l'uso di aghi. Il massaggio TUINA riattiva la pelle, il tessuto connettivo, i muscoli, le articolazioni e di riflesso anche gli organi interni. Inoltre nel massaggio TUINA il massaggiatore mobilizza le articolazioni malate o che devono recuperare funzionalità.

**Inoltre: Programma Relax & Aktiv alle terme, con ad es. aquagym, stretching, ginnastica per la schiena e altre offerte a disposizione degli ospiti delle terme.**



**La durata dei massaggi comprende i tempi di spogliatoio.**



## Servizi psicologici.

### OFFERTE SINGOLE

#### Consulenza/trattamento psicologico

In caso di stress acuto e cronico, per affrontare situazioni critiche e disturbi psichici come depressione, fobie, attacchi di panico e problemi fisici in cui le influenze psichiche svolgono un ruolo significativo.

**Primo colloquio** (ca. 30 min.) **38,00**  
**Sedute successive** (ca. 50 min.) **75,00**

#### Consulenza di psicologia del lavoro (ca. 60 min.)

Valutazione del potenziale individuale ed elaborazione di strategie per migliorare la salute e le attuali condizioni di lavoro e per ridurre al minimo i carichi di lavoro.

**85,00**

#### Biofeedback Training

Utile contro emicrania, mal di testa da tensione nervosa, sintomi di stress e sovraccarico psichico, disturbi del sonno, mal di schiena cronico e per il training delle capacità distensive.

Vengono misurate la frequenza cardiaca, la tensione muscolare e la respirazione, che vengono quindi visualizzate a video per esempio come linea. Tramite il feedback di determinate funzioni fisiologiche (bio-feedback), si possono imparare strategie per governare e influenzare in modo mirato tali funzioni.

**Pacchetto di 4 sedute** (da ca. 30 min.) **120,00**  
**Pacchetto di 8 sedute** (da ca. 30 min.) **220,00**

#### Training della memoria

Per migliorare le prestazioni mentali in caso di disturbi delle capacità mnemoniche.

**Pacchetto di 3 sedute** (da ca. 30 min.) **95,00**

### OFFERTE PER GRUPPI

#### Training distensivo

Introduzione alla distensione muscolare progressiva e al training autogeno.

**Pacchetto di 2 sedute** (da ca. 50 min.) **40,00**

#### Smettere di fumare

Supporto sul percorso per liberarsi dal vizio del fumo.

**Pacchetto di 3 sedute** (da ca. 60 min.) **90,00**

**Pacchetto di 6 sedute** (da ca. 60 min.) **180,00**

#### Training della memoria

**Pacchetto di 3 sedute** (da ca. 30 min.) **60,00**

#### Consulenza per parenti di persone non autosufficienti, o per interessati (ca. 75 min)

Occasioni di supporto, informazioni sulle forme di demenza.

**30,00**

### OFFERTE PER LA DIAGNOSI

**Diagnosi clinico-psicologica**, pacchetto individuale, comprendente i servizi seguenti:

- Analisi e ricerca di eventuali disturbi psichici
- Analisi e ricerca di eventuali situazioni di stress psichico
- Analisi delle capacità di prestazione e del potenziale individuale
- Diagnosi di eventuali forme di demenza

**Tariffe e durata delle sedute su richiesta**

## Servizi dietologici.

### OFFERTE

#### Consulenza alimentare

- Alimentazione sana nella vita quotidiana
- Alimentazione sportiva in allenamento e in gara (con certificato di consulenza alimentare per lo sport)
- Gestione dell'alimentazione nel percorso per liberarsi dal vizio del fumo

#### Terapia dell'alimentazione

In caso di sovrappeso, diabete, disturbi del metabolismo, allergie e intolleranze, disturbi gastrointestinali, disturbi reumatici, malattie nefrologiche e oncologiche.

(Per le terapie si prega di presentare la prescrizione medica!)

### TARIFFE

**Primo colloquio** (ca. 25 min.) **35,00**

**Consulenza** (ca. 50 min.) **59,00**

**Consulenza** (ca. 50 min.)  
**+ 2 sedute successive** (da ca. 25 min.) **109,00**

**Consulenza** (ca. 50 min.)  
**+ 2 sedute successive** (da ca. 25 min.)  
**+ 2 analisi corpo BIA** = analisi dell'impedenza bioelettrica (da ca. 20 min.) **133,00**

## Salute & bellezza da portare a casa.

PRODOTTI COSMETICI DI GASTEIN  
in vendita presso la Beauty Residenz (tutti i giorni)

### Gel doccia Thermal

La forza raccolta in 3500 anni dall'acqua termale di Gastein in composizione con aloe vera, miele e olive. Ha un piacevole effetto rinfrescante e vivificante.

**200 ml** 14,60  
**30 ml** 2,90

### Thermal Shampoo per Lui e Lei

Shampoo dolce con camomilla e aloe vera.

**200 ml** 15,90  
**30 ml** 2,90

### Crema viso Thermal

Crema intensiva idratante con té verde e vitamine ACE. Per una pelle del viso liscia e vellutata.

**50 ml** 29,80

### Crema viso Thermal +

Cura intensiva per pelli secche e invecchiate, con vitamina E, olio di avocado e olio di bisabololo. Attenua le rughe e stimola la rigenerazione delle cellule, migliorando l'idratazione per una pelle morbida e levigata.

**50 ml** 29,80

### Lozione corpo Thermal

Lozione idratante per ogni giorno.

**200 ml** 19,50

### Crema corpo Thermal

Crema corpo rassodante con caffeina e olio di enotera. Riattiva le cellule e tonifica la pelle nelle zone critiche.

**200 ml** 32,70

### Acqua spray Thermal

La forza raccolta in 3500 anni dall'acqua termale di Gastein in composizione con aloe vera e tè verde. Rinfresca, vivifica e protegge la pelle dai radicali liberi.

**50 ml** 16,40

### Gel rassodante Hyaluron

Idrata e protegge dai radicali liberi. Dona al viso un aspetto levigato e tonico.

**30 ml** 31,60

### Olio da bagno "Alpenkräuter" (erbe alpine)

Stimola l'irrorazione sanguigna con sensazioni vitalizzanti durante il bagno. Con puri oli vegetali e vitamina E.

**200 ml** 16,90

### Sale marino "Gute Laune"

Protegge la pelle dalla secchezza, la rende morbida ed elimina le scaglie di pelle morta. Con preziosi oli essenziali rinfrescanti e vivificanti.

**400 g** 12,90

### Sale marino "Alpenkräuter" (erbe alpine)

Protegge la pelle dalla secchezza, la rende morbida ed elimina le scaglie di pelle morta. Con preziosi oli essenziali ed erbe alpine che vivificano e stimolano il metabolismo.

**400 g** 12,90

### Balsamo mani

La forza raccolta in 3500 anni dall'acqua termale di Gastein combinata con vitamina E ed un efficacissimo complesso Anti-Aging. Applicata con regolarità, rallenta l'invecchiamento precoce della pelle.

**50 ml** 12,40

### Set di prova

Prodotti cosmetici di Gastein da provare o donare in una bella confezione regalo.

14,90

### PRODOTTI PER IL BENESSERE

in vendita presso la cassa terapie (lunedì-venerdì)

### Cuscino a palla

Utile per allenare la muscolatura della colonna vertebrale, e migliorare la postura, con istruzioni per gli esercizi.

35,00

### Nastro elastico Thera-Band

Per un'efficace training muscolare dalla testa ai piedi.

10,20

### Calze antivarici

Per la prevenzione e la cura dei disturbi venosi. da

16,90

### Palla „Istrice“

Per massaggi che favoriscono la circolazione del sangue.

9,30

### Telo sauna delle Alpenherme

24,50



## MEDICINA **SPORTIVA.**

Ciò che volete ottenere è il nostro obiettivo: cambiare lo stile di vita con un sano movimento o ridurre il vostro peso. Il team del Centro per la salute e lo sport utilizza un'infrastruttura moderna, conoscenze di medicina dello sport ed esperienze sportive ad alto livello. Medici, terapeuti ed esperti in scienze motorie si impegnano a fondo per il vostro successo sportivo.

# IL CENTRO PER **LA SALUTE & LO SPORT.**



## PRESTAZIONI DI MEDICINA DELLO SPORT.

### Personal Coaching (ca. 90 min.)

Unità training in base al lattato con controllo della frequenza cardiaca, consulenza individuale con fitness-trainer e esperto di scienze dello sport. **82,70**

### Analisi corporea BIA (ca. 20 min.)

Misurazione grasso corporeo, componente muscolare, equilibrio idrico, alimentazione muscolare, BMI, consulenza e valutazione scritta. **21,70**  
Misurazione successiva. **5,50**

### Test lateralità (ca. 30 min.)

Analisi funzionale della muscolatura delle gambe per individuare eventuali deficit di potenza muscolare, valutazione scritta, colloquio di consulenza. **52,20**

### Test massima potenza (ca. 45 min.)

Diagnosi della massima potenza isometrica della muscolatura delle gambe (estensione e piegamento) incl. comparazione laterale, valutazione scritta. **57,70**

### Test di funzionalità polmonare (ca. 20 min.)

Con il test di funzionalità polmonare si possono misurare diversi parametri relativi al flusso respiratorio e al volume polmonare. **21,70**

### Training d'alta quota simulato (ipossia) (ca. 60 min.)

A scelta attivo su cyclette ergometrica o tapis roulant, oppure passivo con maschera d'altitudine; ideale per rinforzare il sistema immunitario, combattere le allergie, migliorare il metabolismo dei grassi e la capacità di resistenza o come pre-acclimatemento. 10 unità da 60 min.  
**incl. 2 ingressi da 4 ore all'area terme & sauna 206,70**

### Slim Fit Gastein

Programma dimagrante per 3 mesi

- 2 test graduali con determinazione del lattato
- consulenza esperto di scienze dello sport e analisi
- valutazioni scritte e consigli per il training
- abbonamento da 3 mesi per il Fitness-Center (ingresso giornaliero)
- 3 allenamenti guidati al Fitness-Center da 60 min. l'uno
- 3 analisi corporee
- 3 consulenze alimentari con una dietologa
- Programma training per 12 settimane

**576,50**

### Ingresso singolo Fitness-Center

Area potenziamento muscolare e cardiofitness. **9,00**

### Analisi delle prestazioni (ca. 3 ore)

Test ergometrico graduale su cyclette o tapis roulant con misurazione lattato, ECG sotto sforzo e misurazione della pressione sanguigna per valutare il livello di allenamento e gli ambiti di training individuali, visita medico-sportiva con ECG a riposo, valutazioni scritte e consulenza esperto di scienze dello sport per l'allenamento. **119,70**

### + test lateralità (ca. 30 min.)

con cyclette ergometrica isocinetica per individuare eventuali deficit di potenza muscolare, valutazione scritta, colloquio di consulenza. **130,50**

### + test lateralità e Analisi corporea BIA

(ca. 30 min.) **141,40**

## PERFETTA INTEGRAZIONE DELL'ANALISI DELLE PRESTAZIONI

### Test di controllo

Con le prestazioni previste per l'analisi delle prestazioni, ma senza visita medico-sportiva. **82,70**

### Consulenza esperto di scienze dello sport per l'allenamento

Preparazione di programmi d'allenamento individuali per raggiungere i propri obiettivi personali, piani settimanali con frequenza temporale e cardiaca, e obiettivi sportivi da raggiungere.

1 mese (4 programmi settimanali) **87,00**  
3 mesi (12 programmi settimanali) **195,80**  
6 mesi (programma training e tempistica secondo le richieste) **315,40**

## ALTRI TRATTAMENTI

### Analisi della camminata (ca. 60 min.)

L'analisi della camminata consente di individuare e quindi correggere le anomalie rispetto alla normale dinamica del camminare. **62,90**

### Analisi della camminata (ca. 60 min.)

+ 2 unità training assistite (da 30 min.) **131,60**

### Arrampicata terapeutica (ca. 30 min.)

L'arrampicata terapeutica è utile per migliorare la percezione corporea, la coordinazione e la stabilizzazione, e per correggere la postura. **52,40**

Training ergometrico (su prescrizione medica) **8,70**



## SPORTS WORLD.

Sport e movimento portano slancio e buon umore. Al **Fitness-Center** delle Alpentherme ci sono tante occasioni per fare attività fisica con ogni condizione meteo e per tutto l'anno. Gli sportivi hanno a disposizione modernissimi attrezzi per allenarsi, come cyclette, tapis roulant, vogatori, un parco attrezzi per potenziamento muscolare, area ginnastica e stretching. A piacimento si può combinare l'allenamento con una visita alle terme e alle saune.

## FITNESS-CENTER.



## Tariffe Fitness-Center.

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Fitness-Center senza accesso alle Terme</b> |              |
| Ingresso giornaliero                           | <b>9,00</b>  |
| Tessera da 12 ingressi                         | <b>90,00</b> |
| Abbonamento mensile                            | <b>63,00</b> |

|  |               |
|--|---------------|
| <b>Tessera da 3 settimane</b>          |               |
| ambienti terme, sauna e Fitness-Center | <b>225,00</b> |

|  |               |
|--|---------------|
| <b>Tessera da 5 mesi</b>               |               |
| Ambienti terme, sauna e Fitness-Center | <b>609,00</b> |

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| <b>Noleggio asciugamano</b> | <b>1,00</b> |
|-----------------------------|-------------|

Tutti i biglietti sono strettamente personali.  
Cauzione per biglietti riutilizzabili Euro 11,00.

**Orario Fitness-Center:**  
**Giorni feriali dalle 09.00 alle 21.00**  
**Sabato e domenica dalle 10.00 alle 20.00**

Tutti i prezzi riportati sono in euro, comprensivi di IVA, e sono validi dal 1.12.2018 al 30.11.2019 o fino a revoca. Con riserva di eventuali variazioni o errori di stampa e composizione.  
Regolamento: vedi cartelli esposti.

## Abbonamenti annuali al Fitness-Center.

U20 (16-20 ANNI) **Tariffa mensile\* 26,00**

- PRESTAZIONI
- Istruzioni uso attrezzi
  - Training libero per tutto l'anno
  - Partecipazione a vari corsi di gruppo\*\*

STANDARD **Tariffa mensile\* 53,00**

- PRESTAZIONI
- Istruzioni uso attrezzi
  - Training libero per tutto l'anno
  - Partecipazione a vari corsi di gruppo\*\*

Il vostro OMAGGIO

**Buono massaggio** (25 min.) nella Beauty Residenz  
**oppure Analisi corporea BIA + Misurazione successiva**

Ogni mese 2 ingressi da 4 ore agli ambienti  
terme e sauna

KOMBI **Tariffa mensile\* 96,00**

- PRESTAZIONI
- Istruzioni uso attrezzi
  - Training libero per tutto l'anno
  - Partecipazione a vari corsi di gruppo\*\*
  - Utilizzo illimitato degli ambienti terme e sauna per 365 giorni.

Il vostro OMAGGIO

**Test ergometrico graduale del lattato**

alla cyclette o al tapis roulant,  
con valutazione scritta  
**oppure Buono massaggio** (50 min.)  
nella Beauty Residenz.

- **12 mesi effettivi di training** grazie a sospensioni a scelta di 6 periodi da 2 settimane.
- Il Fitness-Center è **aperto tutti i giorni**.
- Vantaggiose **offerte combinate** per il fitness + le terme
- **Sconto 5%** per chi paga in una rata l'intero abbonamento annuale.
- **Comode rate mensili** a mezzo ordine di addebito.
- **1 allenamento di prova gratis** su prenotazione.

\*\* Contratto da 12 mensilità con ordine di addebito, Deposito cauzionale pari a una tariffa mensile alla sottoscrizione dell'abbonamento.  
\*\* Per lo svolgimento dei corsi è richiesto un numero minimo di partecipanti; ammissione secondo disponibilità.

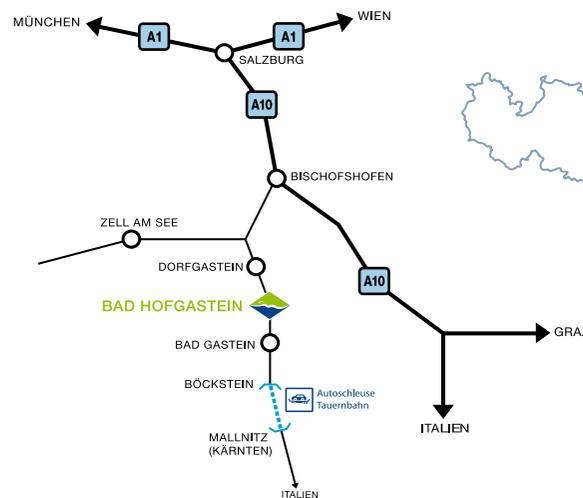


**KURZENTRUM  
BAD HOFGASTEIN**

LA SORGENTE DELLA MIA SALUTE

Kurzentrum Bad Hofgastein | Sen. W. Wilflingplatz 1  
A-5630 Bad Hofgastein | Tel. +43 (0)6432/8293-0  
Fax +43 (0)6432/8293-14 | info@alpentherme.com  
[www.alpentherme.com](http://www.alpentherme.com)

**Gastein**



**Imprint:**

**Editore responsabile e redazione:**

Kurzentrum Bad Hofgastein Ges.m.b.H. & Co.KG  
Sen. W. Wilflingplatz 1 | A-5630 Bad Hofgastein  
Tel: +43 (0)6432/8293-0 | Fax +43 (0)6432/8293-14  
info@alpentherme.com | www.alpentherme.com

**Idea, testo e progetto grafico:**

Adhurricane Advertising GmbH | www.adhurricane.com

**Foto:**

Alpentherme Gastein  
S. 4: Stock

**Stampa:**

Offset5020 | www.offset5020.at