



Pulsgefühl

Wie hoch ist Ihr Stresslevel?

Seit Urzeiten ist Stress eine typische Reaktion unseres Körpers, um Alarmsituationen besser zu bewältigen. Kündigt sich eine Bedrohung an, schaltet unser Gehirn auf ein Hormonprogramm (u. a. Adrenalin), auf das der Körper sofort reagiert. Anhaltender Stress kann sich körperlich und emotional negativ auswirken - bis zum totalen Zusammenbruch, dem "Burnout-Syndrom".

- Ausführliche Anamnese
- Stufenförmiger Belastungstest auf Laufband oder Fahrradergometer
- Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle mittels Laktat und Herzfrequenz
- Trainingsempfehlung
- Graphische und tabellarische Auswertung
- Cardio Scan Herzportrait und Messung der momentanen Stressbelastung
- 60 min Personaltraining Herz-Kreislauf

Dauer: ca. 250 min

Preis: 209,00 €



Dorint Sofitel Seehotel Überfahrt Tegernsee

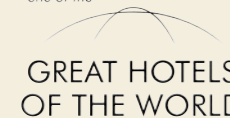
Überfahrtstr. 10 · D-83700 Rottach-Egern

Tel.: +49 (0)80 22 66 90 · Fax: +49 (0)80 22 66 90 10 00

e-mail: Info.tegernsee@dorintresorts.com

www.dorintresorts.com

one of the



Manuelle Muskelfunktionsdiagnostik

Die manuelle Muskelfunktionsdiagnostik dient zur Feststellung von muskulären Dysbalancen bezüglich der Flexibilität und Kraft.

Desweiteren wird ein Statik- und Haltungsbefund vorgenommen, um sichtbare Fehlhaltungen (z.B. Beckenschiefstand etc.) aufzuzeigen.

Es erwartet Sie:

- Ausführliche Anamnese
- Statik- und Haltungsbefund
- Flexibilitätstest der Hauptmuskelgruppen
- Rumpfkrafttest von Bauch und Rücken
- Auswertung und Beratung

Dauer: ca. 60 min

Preis: 69,00 €

Grundumsatzmessung

Wie viele Kalorien verbraucht mein Körper?

Der RMR bezieht sich auf den täglichen Kalorienverbrauch, der zur Funktionserhaltung des Körpers notwendig ist. Bei den meisten Erwachsenen liegt die RMR bei rund 75% des Tagesenergieverbrauchs. Für die exakte Bestimmung der Atemgase sollte die Messung am Vormittag auf nüchternen Magen erfolgen.

- Atemgasanalyse
- Grundumsatzmessung
- Auswertung und Beratung

Dauer: ca. 30 min

Preis: 49,00 €



Atemreich

Müdigkeit und Abgeschlagenheit, ein Gefühl der Kraftlosigkeit und des Leistungsabfalls, Konzentrationsschwächen sowie geistige Erschöpfung sind oft die ersten spürbaren Anzeichen für beginnende Sauerstoffdefizite. Auch Einschlafstörungen und verstärkte Wetterfühligkeit können auftreten. Diese Behandlung wird erfolgreich zur Vitalisierung und zur Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt.

Es erwartet Sie:

- Vitalstoffgabe zur Vorbereitung des Körpers auf die Optimalversorgung mit Sauerstoff
- Sauerstoffinhalation über hygienische Einwegmasken
- Steigerung der Durchblutung des Gesamtorganismus durch ein Bewegungsprogramm (erhöht wesentlich die Sauerstoffaufnahme des Körpers) in Kombination mit der Sauerstoffinhalation

Dauer: 5 Tage Vital-Kur

Preis: 290,00 €

Körperwissen

Diese sportwissenschaftliche Ganzkörperanalyse bietet ein Optimum an Wissen über den eigenen Körper. Sei es Gewichtsreduktion, Leistungstraining oder die Absicherung bei einem Wiedereinstieg nach längerer Pause.

Es erwartet Sie:

- Ausführliche Anamnese
- Grundumsatzmessung
- Atemgasanalyse
- Maximale Sauerstoffaufnahmekapazität
- Körperzusammensetzung
- Muskelausdauer, Muskelkraft, Flexibilität
- Trainingsempfehlung
- Bewertungsmappe

Dauer: ca. 120 min

Preis: 190,00 €



Seehotel Überfahrt
Tegernsee



Überfahrt Diagnostik

DorintResorts
Die Verwöhnhotels

Seehotel Überfahrt Tegernsee
Überfahrtstr. 10 · D-83700 Rottach-Egern
Tel.: +49 (0)80 22 669 2916 · Fax: +49 (0)80 22 669 2000
e-mail: info.tegernsee@dorintresorts.com