

Bewegung

Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der Modernen Mayr-Medizin im Parkhotel Igls. Durch richtige Bewegung wird der Erfolg der Therapie unterstützt und zugleich die allgemeine Vitalität gesteigert.

Geeignete Sport- und Bewegungstherapien intensivieren den Stoffwechsel und helfen mit, übermäßige Depots abzubauen.

Bewegung in der Gruppe

Ausgebildete Trainer gestalten alle Bewegungseinheiten im Haus.

Bewegung mit Personal Trainer

Unser Bewegungstrainer erarbeitet für Sie anhand Ihrer persönlichen Konstitution ein individuelles Bewegungsprogramm. Dabei erfahren Sie, wie Sie gestörte Bewegungsfunktionen wieder herstellen und Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig steigern können. Mit der richtigen Bewegung im Alltag finden Sie zu einem langfristigen gesunden Lebensstil. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit unserer medizinischen Terminplanung (Durchwahl: 514).

Geräte im Panorama-Fitnessraum

Unser Fitnessraum verfügt über medizinisch zertifizierte Trainingsgeräte. Diese sind mit einem elektronischen System ausgestattet, welches es unserem Bewegungstrainer erlaubt, für Sie ein individuelles Programm zusammenzustellen. Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin in unserer medizinischen Terminplanung (Durchwahl: 514).

Die Trainingsgeräte sind auch ohne Gebrauch des elektronischen Systems jederzeit von Ihnen benutzbar.

Programme

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik

Gezieltes Training für Bauch, Beine und Gesäß zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung.

Bauch-Rücken-Training

15-minütige Kräftigung.

Bewusstes Atmen

Durch bewusstes Atmen den Kreislauf anreden, die Organtätigkeit steigern, entspannen und neue Energie tanken.

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode, anhand derer der Ausübende mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren soll.

Der Gruppenunterricht (Bewusstheit durch Bewegung genannt) führt dabei verbal angeleitet durch eine Folge von einzelnen oft kleinen, einfachen Bewegungen, die von Wahrnehmungshinweisen auf einzelne Details der Bewegung begleitet werden.

Die Einzelarbeit (Funktionale Integration) bedient sich leichter, präziser Berührung als Mittel der unmittelbaren körperlichen Kommunikation anstelle der Sprache und ermöglicht das Erspüren von Bewegungszusammenhängen und das effizientere Zusammenspiel der an einer Bewegung beteiligten Einzelkomponenten.

Fit mit dem Physioball

Spezielle Übungen mit Hilfe des Physioballs schulen das Gleichgewicht und ermöglichen eine gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie Mobilisierung der Wirbelsäule.

Programme

Fit übers Wochenende

Ein bunt gemischtes Fitnessprogramm mit Mobilisierungs- und Dehnungselementen, damit Sie auch übers Wochenende mobil bleiben!

Hatha Yoga (Bewegung und Entspannung)

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen; Training von Kraft, Flexibilität und Muskelausdauer mit dem Ziel, den bestmöglichen Gesundheitszustand von Körper und Geist zu erreichen.

Jacobson-Training

Progressive Muskelentspannung zum Abbau von Stress, Lösen körperlicher Verspannungen, zur Linderung von Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen und Steigerung von seelischem und körperlichem Wohlbefinden.

Kräftigen mit dem Theraband

Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit Hilfe des Therabandes zur Verbesserung der Körperhaltung. Anschließend wird die gekräftigte Muskulatur gedehnt (siehe Stretching).

Meditatives Entspannen

Körper, Geist und Seele entspannen, begleitet von angenehmer Meditationsmusik, die ein „Loslassen“ erleichtert.

Morgengymnastik

Tägliches „In-Schwung“-Kommen und Ankurbeln von Herz-Kreislauf durch Kräftigung und Dehnung.

Morgenspaziergang

Unser täglicher Morgenspaziergang um 7.15 Uhr regt Körper und Geist an.

Programme

Nordic Walking – „Ganzkörpertraining nach Maß“

Nordic Walking kräftigt neben der Fuß-, Bein- und Rückenmuskulatur auch Arme und Schultergürtel. Das dynamische Gehen wird durch den Einsatz der besonders leichten Stöcke unterstützt. Die Entspannung im Nackenbereich führt zu einer besseren Durchblutung und Sauerstoffaufnahme. Die Belastung erfolgt ausschließlich im sogenannten aeroben Bereich, um den effizienten Abbau überschüssiger Fettdepots zu erzielen.

Pilates

Zur Verbesserung des Körperbewusstseins und Kräftigung der wichtigen Stütz-
muskulatur des Rückens und des Bauches.

Pre-Shot-Gymnastik

Gezielte Aufwärm-Gymnastik für Golfer, um sich optimal aufs Spiel vorzubereiten. Auch für Nichtgolfer geeignet.

Pulskontrolliertes Herz-Kreislauf-Training

Persönlich abgestimmtes Herz-Kreislauf-Training (Walking, Jogging im Freien; bei Schlechtwetter im Fitnessraum) zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herzens, zur Optimierung des Blutdruckes, des Fettstoffwechsels und zur allgemeinen Konditionsverbesserung.

Um Überforderungen zu vermeiden bzw. um eine Verbesserung der Ausdauer zu erreichen, werden individuelle Pulswerte für ein effizientes Training ermittelt und über eine Pulsuhr kontrolliert.

Programme

Schulter-Nacken-Spezial

Kräftigung, Dehnung und Mobilisation im Schulter-Nacken-Bereich. Dabei werden Verspannungen in diesem Bereich gelöst.

Stretching

Spezielle Dehnungsübungen zur Vorbeugung von Muskel-, Sehnen- und Bänderverkürzungen. Starke Verkürzungen in diesen Bereichen wirken sich negativ auf die gesamte Haltung aus und können Dauerschäden verursachen. Bei regelmäßigem, gezieltem Stretching können auch bereits bestehende Verkürzungen verbessert werden.

Wandern als Ganzkörpertraining

Wandern kurbelt den Kreislauf an und stärkt die Muskulatur.

Wassergymnastik

Sanftes, gelenkeschonendes Bewegungstraining im Wasser zur Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates.

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisierung der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte (Halswirbel-, Brustwirbel-, Lendenwirbelsäule) und Kräftigung bzw. Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen (Rückenmuskulatur, Bauchmuskulatur etc.) zur Prävention von Haltungsschäden und zur Verbesserung von Haltungsschwächen.