

Baggersee-Tour



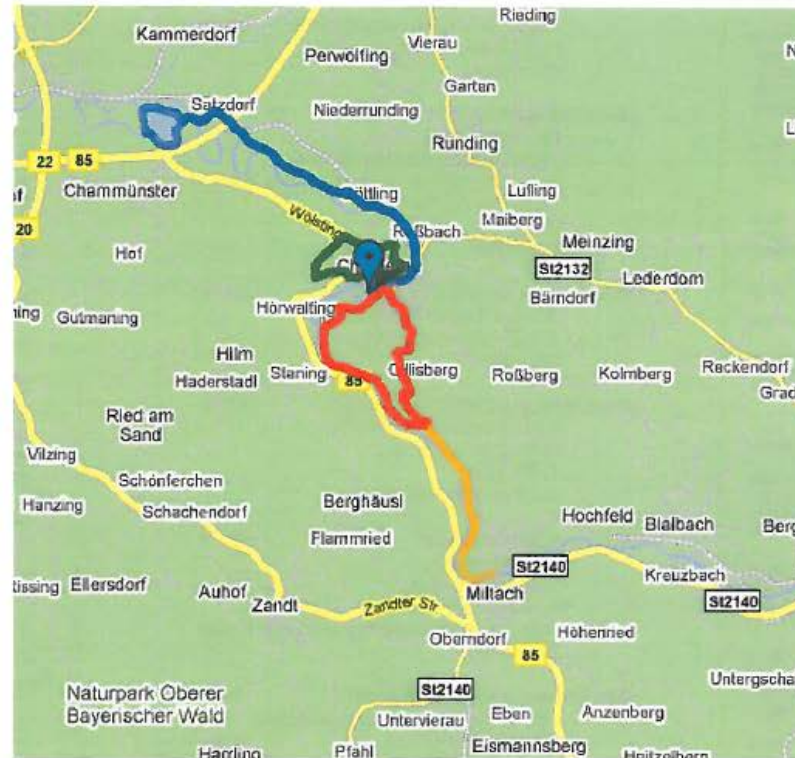
Länge:	ca. 12,6 km
niedrigster Punkt:	369 Meter über NN
höchster Punkt:	392 Meter über NN
Höhenmeter (gesamt):	35 Meter
Anstiege:	1,9 km
Flachstücke:	8,8 km
Gefällestücke:	1,9 km
max. Steigung:	6,0 %



Länge:	ca. 4,5 km
niedrigster Punkt:	376 Meter über NN
höchster Punkt:	430 Meter über NN
Höhenmeter (gesamt):	64 Meter
Anstiege:	1,2 km
Flachstücke:	1,8 km
Gefällestücke:	1,5 km
max. Steigung:	10,8 %

Lamberg-Tour

Nordic-Walking-Parcours im Regental



Weitere Infos zu den Strecken unter
www.chamerau.de/tourismus/nordic-walking
 GPS-Daten zu den einzelnen Strecken unter
www.gpsies.com/mapThumb.do?username=Chamerau

Regental-Tour



Länge:	ca. 12,4 km
niedrigster Punkt:	370 Meter über NN
höchster Punkt:	468 Meter über NN
Höhenmeter (gesamt):	169 Meter
Anstiege:	2,8 km
Flachstücke:	6,6 km
Gefällestücke:	3,0 km
max. Steigung:	29,5 %



Länge:	ca. 6,7 km
niedrigster Punkt:	370 Meter über NN
höchster Punkt:	468 Meter über NN
Höhenmeter (gesamt):	130 Meter
Anstiege:	2,1 km
Flachstücke:	2,5 km
Gefällestücke:	2,1 km
max. Steigung:	29,5 %

Eichberg-Tour

Wohltuende Massagen:

Legen Sie Ihr Wohlbefinden in geschulte Hände!
Gezielte Massagen sind Balsam für Körper und Seele. Spannungen lösen sich, die Seele lebt – der Kopf wird frei!

Aroma-Rückenmassage ca. 20 min. 16,- €
Wohltuende Massage, die den Druck von den Schultern nimmt und durch speziell ausgewählte ätherische Öle komplett entspannt.

Sportmassage ca. 40 min. 29,- €
Kräftige Massage – macht ermüdete und beanspruchte Muskeln wieder

Schulter-Nackentherapie ca. 30 min. 26,- €
Wer kann bei dieser Problemzone nicht auch ein Wörtchen mitreden? Diese Behandlung vereint mobilisierende Techniken aus der Manuellen Therapie und der Osteopathie mit den wohltuenden Griffen aus der klassischen Massage und regt somit die Durchblutung an, lockert verspannte Muskeln im Schulter-Nackenbereich und hilft speziell bei Kopfschmerzen.

Ganzkörper-Relaxmassage mit Aromaöl ca. 60 min. mit Nachruhe 39,- €
Ganzkörper-Entspannungsmassage mit beruhigenden ätherischen Ölen. Löst Verspannungen und tut einfach gut! Da weicht der Alltagsstress der Harmonie der Sinne

Individualmassage ca. 60 min. mit Nachruhe 44,- €
Besprechen Sie mit Ihrem Therapeuten Ihr Problem. Er sucht mit Ihnen die Behandlungsmethoden aus, die individuell für Sie und gezielt für Ihr Problem anwendbar sind

Steinölmassage ca. 60 min. mit Nachruhe 44,- €
Brennende Steine aus den Bergen!
Das warme wohltuende Steinöl macht diese Massage zu einem außergewöhnlichem Erlebnis der Sinne.

Das Tiroler Steinöl ist eine Spezialität die aus dem Ölschiefer gewonnen wird – zur Förderung Ihres allgemeinen Wohlbefindens und zur Belebung und Durchblutung eines beanspruchten Bewegungsapparates. Der hohe Anteil an organisch gebundenem Schwefel bewirkt ein außergewöhnliches "Wellness"-Gefühl.

Schröpfen ca. 30 min. 19,- €
... gilt als schmerzlindernd und allgemein durchblutungsfördernd und gehört zu den bekanntesten Formen der ausleitenden Heilverfahren.

Schröpfen ist eine alte Technik, die im Westen, wie in China in der Volksmedizin angewandt wurde. Die Schröpftherapie aktiviert das Immunsystem und löst Verhärtungen im Haut- und Unterhautgewebe. Der durch verschiedene Methoden im Schröpfkopf erzeugte Unterdruck lässt die kleinen Hautgefäße anschwellen und erzeugt dadurch eine verbesserten Stoffwechsel.

Lymphdrainage ca. 40 min. 26,- €
Durch sanfte pumpende und kreisende Bewegungen wird der Lymphfluss angeregt. Das Lymphsystem transportiert Flüssigkeiten ab und wirkt somit entschlackend. Das Immunsystem wird ebenfalls dabei angeregt und lässt Ihre Haut rosig und frisch wirken.

Fußreflexzonenmassage ca. 30 min. 22,- €
Die Füße sind das Spiegelbild des Körpers und sind, so sagt man, direkt mit der Seele verbunden. Organe, Lymph- und Nervensystem werden über Ihre Fußsohlen stimuliert und positiv beeinflusst. So wird die Durchblutung gefördert, Stauungen und Blockaden gelöst und das energetische System harmonisiert.

Naturmoorpackung/ Fango ca. 20 min. 14,- €

Chi-Motion ca. 20 min 9,- €
Der Körper wird trainiert und entschlackt, die Zellen vitalisiert, die Haut gestrafft, die Seele entspannt und die Lebensenergie aktiviert und harmonisiert - allein durch das sanfte Schwingen der Beine auf dem ungewöhnlichen Gerät. Welle für Welle setzt sich dieses Schwingen durch den ganzen Körper fort. Anspannungen lösen sich, die Muskeln werden locker und der Atem fließt ruhiger. Und sobald das Gerät automatisch ausschaltet, wird man von einem wohligen energetischen „Chi“-Kribbeln, dem vermehrten Sauerstoff-Fluss, durchströmt.

Zugleich wird durch das Schwingen die Wirbelsäule mobilisiert und so auf sanfte Weise Verspannungen und Energieblockaden gelöst. Verlaunung und Stoffwechsel kommen in Schwung, die Lymphe werden angeregt - wichtig für die Entgiftung und Entschlackung des gesamten Organismus.

Durch die gleichmäßigen und ruhigen Bewegungen werden nach traditioneller chinesischer Medizin Lebensenergien in Fluss gebracht, und ein wohltuendes Gefühl breitet sich in Ihrem Körper aus.

Alle unsere Anwendungen werden ausschließlich von ausgebildeten Physiotherapeuten durchgeführt!

Unsere Urlauber-Packerl'n:

Schnupper – Packerl 29,- €

- Aroma-Rückenmassage
- Nordic-walking-Schnupperstunde
- Heißluft-Anwendung
- Chi-motion

„Net-bloß-faulenz´n“ - Packerl: 39,- €

- Sportmassage
- Nordic-Walking-Schnupperstunde (oder 1 Teilnahme an einem unserer Kurse in Chamerau z.B. Laufftreff)
- Heißluft-Anwendung
- Chi-motion

„Des-hast-da-verdient“ - Packerl: 39,- €

- Schulter-Nacken-Massage
- Naturmoorpackung/Fango
- Chi-motion

„Weil´s-sauguat-duat“ - Packerl: 49,- €

- Ganzkörper-Aromaöl-Massage
- Heißluft-Anwendung
- Chi-motion
- Hot Stone-Anwendung

„Weil´s-scheena-macht“ - Packerl: 59,- €

- Lymphdrainage
- Schröpfbehandlung
- Entschlackungswickel
- regenerierende Gesichtsmaske Gelée Royale
- Chi-motion

Heid-laß-ma´s-kracha - Packerl: 59,- €

- Steinölmassage (mit warmen Steinöl)
- Bienenwachspackung
- Aroma-Fußwickel
- Chi-motion

Sämtliche Anwendungen werden ausschließlich von erfahrenen Physiotherapeuten ausgeführt!

Selbstverständlich können Sie alle Anwendungen auch einzeln oder in anderen Zusammenstellungen bei uns buchen.

Sprechen Sie uns einfach an!

Nordic-Walking im Regental



Corinna Kurmoth
Physiotherapeutin
Nordic-walking-Trainerin
im Verband der Nordic-Walking-Schulen



Michael Kurmoth
Physiotherapeut
Nordic-walking-Trainer
im Verband der Nordic-Walking-Schulen

Vor allem für unsere Urlaubsgäste bieten wir Schnupperkurse mit einer Einführung in die Technik des Nordic-Walking an. Unser Angebot richtet sich sowohl an alle Einsteiger, die diese Trend-Sportart immer schon mal ausprobieren wollten, als auch an schon etwas Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern möchten, ohne gleich einen ganzen Kurs buchen zu müssen.

Wo? Im Chamerauer Park
(direkt neben dem Kinderspielplatz)
Wann? Jeden Dienstag ab 07.45 Uhr
Wie lange? 45 Minuten
Kosten? 5,- € pro Teilnehmer (incl. Stöcke)

Aus Planungsgründen bitten wir um Voranmeldung bei Ihrem Vermieter, im Verkehrsamt oder direkt bei uns in der Praxis!



trimmich&co
prävention · physiotherapie · wellness · sport

trimmich&co
Bahnhofstr. 7A
93466 Chamerau
Tel./Fax: 09944/307562
trimmichundco@gmx.de

Wenn Sie unsere schöne Gegend in einer geführten Nordic-Walking-Tour erkunden möchten, bieten wir Ihnen auch gerne verschiedene Touren an, die dann speziell auf Ihre Fähigkeiten und Wünsche abgestimmt werden.

Wenn Sie allein auf Expedition gehen wollen, können Sie sich auch jederzeit passende Nordic-Walking-Stöcke bei uns ausleihen (Gebühr: 2,- €/Tag)

Sprechen Sie uns einfach an!