

LANS MEDICUM

Der Lanserhof ist Europas modernstes Gesundheitsresort, bekannt für sein innovatives Konzept, das neueste Medizin und Naturheilverfahren vereint. Das LANS Medicum selbst ist Teil der Lanserhof Gruppe und Hamburgs führendes medizinisches Zentrum für Sport und Regeneration. Ein hochspezialisiertes Team, bestehend aus Fachärzten für Orthopädie, Sportmedizin, Kardiologie und Innere Medizin, wird ergänzt um Osteopathen, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern. Für professionelle oder auch angehende Sportler wurden nachfolgend Programme zusammengestellt, welche die Leistung steigern und auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt werden können.

Lanserhof is Europe's most modern health resort, known for its innovative concept that combines state-of-the-art medicine and naturopathic treatments. The LANS Medicum itself is part of the Lanserhof Group and Hamburg's leading medical centre for sports and regeneration. A highly specialized team in orthopaedics, sports medicine, cardiology and internal medicine is complemented by osteopaths, physiotherapists and sports scientists. In close cooperation LANS Medicum takes care of all medical questions concerning movement and regeneration. The following programs have been created for professional or aspiring athletes to increase performance and can be tailored to individual needs.

SPORTDIAGNOSTIK | SPORTS DIAGNOSTICS

ab | from € 610

Mit Hilfe unserer Leistungsdiagnostik erfahren Sie, wie Sie Ihre verfügbare Zeit effektiv nutzen und sich optimal auf Ihre individuellen Ziele vorbereiten. Wir ermitteln Ihr Leistungsvermögen und wie Sie Ihr Potential bestmöglich ausschöpfen können. Damit jeder zielorientierte Sportler von einer guten Diagnostik profitiert, sollte diese individuell auf den Athleten zugeschnitten sein. Wir ermitteln nicht nur Ihre optimalen Trainingsbereiche, sondern stehen Ihnen auch in allen weiteren Fragen der Trainingssteuerung zur Seite.

Der sportliche Check-Up enthält eine umfassende Leistungsdiagnostik inklusive Spiroergometrie (wahlweise auf dem Rad oder Laufband), eine medizinisch-kardiologische Untersuchung, einen Trainingsplan über vier Wochen mit individueller Trainingsbetreuung sowie eine Ernährungsberatung.

Gerne erweitern wir Ihre Diagnostik auch um den „Test der Profis“ (entwickelt für das Profiradteam BORA-hansgrohe).

With the help of our performance diagnostics you will learn how to use your time effectively and to reach your individual goals. We determine your performance capability and how you can best exploit your potential. To ensure that every goal-oriented athlete benefits from good performance diagnostics, we do not only determine your optimal training areas but also assist you in all further questions on how to utilise these results to improve your performance.

The sports check-up contains comprehensive performance diagnostics including lactate diagnostics and spiroergometric (optionally on the bike or treadmill), a medical/cardiological examination, a training plan over 4 weeks with individual training support as well as nutritional advice. Diagnostics can also be extended to include the „test for pros“ which has been developed for the professional cycling team BORA-hansgrohe.

LANS MEDICUM

REGENERATIONSPAKET | REGENERATION PACKAGE

ab | from € 340

Das Paket soll den Regenerationsprozess nach intensiveren Belastungen und Stress unterstützen und beschleunigen. Enthalten sind eine Aufbauinfusion, Recovery Pump, Regenerationsmassage, Faszienmobilisation sowie Hypoxie/Airzone zur Regeneration. *The package is intended to support and accelerate the regeneration process after intensive stress and strain. Included are a rejuvenating infusion, recovery pump, regeneration massage, fascial mobilisation and hypoxia/air zone for regeneration.*

ANTI-STRESS RETREAT

ab | from € 1.220

Um an Ihrer nachhaltigen Gesundheit zu arbeiten, erhalten Sie im LANS Medicum Behandlungsmöglichkeiten für Ihr Stressmanagement, z.B. Shiatsu, Yoga oder Meditation. Das Konzeptpaket (ab 2 Tage) inkludiert ein Arztgespräch, Stress-Diagnostik (Labor, EKG, VNS, H2-Atemtest) und Stress-Therapie (z.B. Anti-Stress-Infusionen, Hypoxie/Airzone, Yoga/Meditation, Pilates, Shiatsu, Atemtherapie), Ressourcengespräch sowie Zusammenfassung und Empfehlung.

To support a sustained health, LANS Medicum offers several treatment options for stress management, e.g. shiatsu and yoga as well as meditation. The concept package (from 2 days) includes a medical consultation, stress diagnostics (laboratory, ECG, VNS, H2 breath test) and stress therapy (e.g. anti-stress infusions, hypoxia/airzone, yoga/meditation, pilates, shiatsu, breathing therapy), a resource consultation as well as a summary and recommendation.

FONTENAY SPA



Damit Sie Ihr Spa-Erlebnis genießen können, bitten wir Sie, sich 15 Minuten vor Ihrer Behandlung im Fontenay Spa einzufinden. Sie können Ihre verbindliche Reservierung bis 10 Stunden vor Ihrer Behandlung stornieren. Sollten Sie Ihre Reservierung ohne Absage nicht wahrnehmen oder in einem kürzeren Zeitraum stornieren, erlauben wir uns, 50% des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen.

To enhance your spa experience we recommend to arrive at least 15 minutes prior to your appointment. In case you need to reschedule or cancel your spa reservation please notify the spa 10 hours in advance to avoid any cancellation fee. Missed appointments without prior notice are subject to a 50% charge of the booked services.

Täglich von 6:30 Uhr bis 22:00 Uhr | Daily from 6:30am to 10:00pm