



PREISLISTE

TAMAYA - SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

www.TAMAYA.at

FITNESS & WELLNESS

	TAMAYA Basis Kombi		TAMAYA Top Kombi	
▶ Fitness Inkl. Gruppentraining	✓		✓	
▶ Relax- & Wellnessbereich	✗		✓	
	Normalpreis	Schüler, Studenten, Lehrlinge *	Normalpreis	Schüler, Studenten, Lehrlinge *
▶ 6 Monate / pro Monat	75€	60€	95€	75€
▶ 12 Monate / pro Monat	65€	50€	85€	65€
▶ 10er Block**	145€	110€	220€	185€
▶ Flexibles Abo				
▶ 1. - 3. Monat / pro M.	85€	60€	105€	80€
▶ 4. - 6. Monat / pro M.	75€	55€	95€	70€
▶ 7. - 12. Monat / pro M.	65€	50€	85€	60€

Familien- und Partnertarife

PARTNER JAHRESPAKET	FAMILIEN JAHRESPAKET 2 Eltern + Kind(er) bis 19
1. Monat für beide gratis	50€ 40€ pro Monat und Elternteil pro Monat und Kind

Individuelle Tarife und Gutscheine

Schenken Sie Fitness und Gesundheit oder profitieren Sie von Ihrem persönlichem und maßgeschneidertem Paketangebot. Informationen über Geschenkgutscheine oder Individualtarife erhalten Sie unter kontakt@TAMAYA.at oder direkt im TAMAYA Sport- und Gesundheitszentrum.

Konditionen

Trainingspauschale: für 6 Monate 30€ - für 12 Monate 50€ - Flexible Abo 50€

*Schüler, Studenten, Lehrlinge: ein entsprechender Nachweis ist vorzulegen.
Schüler bis 19 Jahre erhalten zusätz. 20% auf diesen Preis.

Gruppentraining: Inhalt und Zeiten siehe aktuellen Stundenplan

**10er Block nur zu Betreuungszeiten - MO-DO 16-19:30 zusätzl. DI, MI, FR 9-11:30,
excl. Trainingsbetreuung – Personal Training als Zusatzoption möglich

Sämtliche Preise gelten für jene Leistungsbereiche die zwischen dem Mitglied und TAMAYA mit dem Mitgliedsantrag abgestimmt wurden.

Die Tarife beinhalten

- ✓ Starttrainingsplan + Trainingspläne (Umfang je nach Paket)
- ✓ Fitness (exkl. Dr. Wolff)
- ✓ Transponderzugang von 06:00 - 22:30 Uhr
- ✓ „All you can drink“ - Elektrolytabo
erhältlich um 8€/Monat Aufpreis zu Ihrem Paket

TAMAYA - VIP Pakete

PAKET "LA STONE"

3 EH Personaltraining
Individueller Trainingsplan
f. diese EH
1 La Stone Behandlung (2 Std)
Inkl. 1 x Wellness
Inkl. Handtuch

275€

PAKET "BASIS"

5 EH Personaltraining
Individueller Trainingsplan
f. diese EH
Inkl. 5 x Wellness
Inkl. Handtuch

305€

PAKET "MAXI"

10 EH Personaltraining
Individueller Trainingsplan
f. diese EH
Inkl. 10 x Wellness
Inkl. Handtuch

600€

Individuelles Personal Training oder Spezial Training Kinesis Omega
1 Stunde 50€ / 1,5 Stunden 75€ / Trainingsplan 10€

PHYSIOTHERAPIE & OSTEOPATHIE

▶ PHYSIOTHERAPIE	30 Minuten	40€
	45 Minuten	60€
▶ PHYSIOTHERAPIE-ABO "FITNESS"	Im Zeitraum der Physiotherapie und bis zu max. 3 Monate danach, erhalten Sie spezielle Sonderkonditionen.	
▶ OSTEOPATHIE	45 Minuten	80€
▶ NEUROPHYSIOLOGISCHE BEWEGUNGSTHERAPIE	45 Minuten	70€
▶ GRUPPEN- PHYSIOTHERAPIE (max. 5 Personen)	45-60 Minuten	ab 21€ Preis pro Person und Einheit bei 5 Personen
▶ Für Kunden der Physiotherapie und Osteopathie bieten wir je nach Einheit vergünstigte oder kostenlose div. Cardio- und andere Trainingsmöglichkeiten. Nähere Informationen erhalten Sie von Ihrem Therapeuten.		
▶ TAPING	Preis je nach Aufwand und Material.	

DR. WOLFF RÜCKENTRAINING

▶ PHASE 1 THERAPIE - 8 WOCHEN	100% - Rückentherapie-Center by Dr. Wolff <ul style="list-style-type: none"> • Inklusive Medimouse Wirbelsäulenscreening bei der 1. und letzten Einheit • 1 EH - 30 Min. - 40€ / Einheit mit Therapeuten • 2-18 EH - 30 Min. - 30€ / Einheit in Kleingruppen mit Trainer bzw. Therapeuten 	
▶ PHASE 2 - 125€ / MONAT STABILISATION UND SICHERUNG - 8 WOCHEN	50% - Rückentherapie-Center by Dr. Wolff	50% - Training der Bewegungsmuskulatur im Fitnessraum
▶ PHASE 3 - 95€ / MONAT PRÄVENTION UND ALLGEMEINES TRAINING - 8 MONATE	25% - Rückentherapie-Center by Dr. Wolff	75% - Training der Bewegungsmuskulatur im Fitnessraum
▶ WEITERE ANGEBOTE	<ul style="list-style-type: none"> • Präventives Training ist selbstverständlich ebenso möglich • Medimouse Wirbelsäulenscreening 50€ • Backcheck 50€ • Kombipaket 90€ 	

Die Dr. Wolff Rückentherapie können Sie bei ärztlicher Verordnung für Physiotherapie teilweise rückverrechnen.

SOLARIUM

4 Minuten / 2€

8 Minuten / 4€

12 Minuten / 6€

MIETE SPORT- & SEMINARRAUM

MIETE	Dauer	Preis
	ab 60 Minuten	auf Anfragen

Bei Fixbuchung von 10 Terminen zahlen Sie nur 9 mal die Miete.

HANDLINGSGEBÜHR	pro Person 2€
-----------------	---------------

BEINHALTET	<ul style="list-style-type: none">• Raummiete• Einführung (Technik, Musik etc.)• Umkleide & Duschköglichkeit• Benutzung Trinkbrunnen• Gesamte Technik inkl. Musikanlage• Equipment: Matten, div. Fitnessbälle, leichte Kurzhanteln• Tageskarte für den Trainer/Seminarleiter im Wert von 20€
------------	--

Die Räumlichkeiten eignen sich für Gruppentrainings, Firmenaktivitäten oder Seminare.

Die Vermietung erfolgt ausschließlich nach Rücksprache und Freigabe der vorgesehenen Nutzung.

TAMAYA - SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

Unsere Betreuungszeiten:

Mo 16:00 - 19:30

Di 09:00 - 11:30 und 16:00 - 19:30

Mi 09:00 - 11:30 und 16:00 - 19:30

Do 16:00 - 19:30

Fr 09:00 - 11:30

Öffnungszeiten (mit Transponderzugang):

Täglich von 06:00 - 22:30

Neudorf 6 - 3335 Gaflenz

+43 (0) 7355 60297

+43 664 351 31 88

kontakt@TAMAYA.at

www.TAMAYA.at



Gesundheits- und Energiepakete: Bewegung & Wellness

Kombi Bewegung Wellness

91,-

- 1 x Tageseintritt mit Gerätebenützung und Training inklusive Wellness
- 1 x Sportlerrmassage, 30 Minuten
- 1 x Handtuch
- 1 x Gesundheitsdrink

Geschenks-Paketpreis: 91,-



Bewegung und Stabilisationstraining Kinesio und Sling für Fortgeschrittene

- 1 x Anamnesegespräch
- 1 x Personaltraining
- 1 x Gesundheitsdrink
- 1 x Eiweißpulver, 500 g

83,-

Geschenks-Paketpreis: 83,-



Base für jung und alt, Anfänger oder Sportler

112,-

- 1 x Anamnesegespräch
- 1 x Personal Training, 75 Minuten
- 1 x Handtuch
- 1 x Gesundheitsdrink

Geschenks-Paketpreis: 112,-

Personal Training:

Persönlicher Trainer mit individueller Beratung und Durchführung des Trainings nach Zielvorgabe inklusive Trainingsplan. Auf Wunsch anschließendes Ausdauertraining.

Gesundheitsdrink:

Hochwertiger Gesundheitsdrink von Young-Living.

Balancepulver:

Hochwertiges Mineralstoff Balancepulver von Dr. Jacob's nach dem Vorbild der Natur.

Fit und gesund in den Tag

132,-

- 1 x Anamnesegespräch
- 1 x Personal Training, 75 Minuten
- 1 x Handtuch
- 1 x Gesundheitsdrink
- 1 x Balancepulver, 300 g

Geschenks-Paketpreis: 132,-

Wellness:

Infrarot, beheizte Liege, Erlebnisdusche, Entspannung im Ruheraum.



Gesundheits- und Energiepakete: Entspannung & Wellness

Urlaubsbräune und Entspannung

63,-

5 x Solarium, a´ 12 Minuten
3 x Wellness

Geschenks-Paketpreis: 63,-

Auszeit für dich - Kopf frei

56,-

1 x Massage, 45 Minuten cranio sacrale Arbeit oder ähnliche Techniken mit zusätzlich diversen Duftverführungen

Geschenks-Paketpreis: 56,-

Auszeit für dich - Entspannung Außen und Innen

99,-

1 x Ganzkörpermassage, 75 Minuten
1 x Wellness
1 x Basenpulver

Geschenks-Paketpreis: 99,-

Auszeit für dich - Basispaket

101,-

1 x Wohlfühlmassage, 60 Minuten
1 x Wellness
1 x Badetuch

Geschenks-Paketpreis: 101,-

Auszeit für dich - Spezial Nuad Thai

101,-

1 x Nuad Thai Massage, 60 Minuten
1 x Wellness
1 x Badetuch

Geschenks-Paketpreis: 101,-

Auszeit für dich - Spezial Klangschaalenmassage

101,-

1 x Klangschaalenmassage, 60 Minuten
1 x Wellness
1 x Badetuch

Geschenks-Paketpreis: 101,-

Auszeit für dich - Klassische Massage

114,-

2 x Wohlfühlmassage, a´ 30 Minuten
2 x Wellness + freier Schnuppereintritt ein(e) Partner/in
1 x Badetuch

Geschenks-Paketpreis: 114,-

Auszeit für dich - Spezial La Stone Massage

155,-

1 x La Stone Massage, ca. 120 Minuten
Massage mit warmen und kühlen Steinen
1 x Überraschungsgeschenk
1 x Badetuch

Geschenks-Paketpreis: 155,-

Wellness for you

164,-

10 x Eintritt Wellness
1 x Basenpulver
1 x Badetuch

Geschenks-Paketpreis: 164,-

Wellness:

Infrarot, beheizte Liege, Erlebnisdusche, Entspannung im Ruheraum.

Gesundheits- und Energiepakete: Rücken & Wellness



Medimouse und Backcheck

120,-

- 1 x Medimousescreening
- 1 x Back Check
- 1 x Anamnesegespräch
- 1 x Dr. Wolff Rückentherapie

Geschenks-Paketpreis: 120,-

Rückenprävention Bronze

123,-

- 1 x Anamnesegespräch
- 3 x Dr. Wolff Rückentherapie
- 3 x Wellness

Geschenks-Paketpreis: 123,-

Rückenprävention Silber

162,-

- 1 x Anamnesegespräch
- 3 x Dr. Wolff Rückentherapie
- 3 x Wellness
- 1 x Rückenmassage, 30 Minuten

Geschenks-Paketpreis: 162,-

Rückenprävention Gold

271,-

- 1 x Anamnesegespräch
- 5 x Dr. Wolff Rückentherapie
- 5 x Wellness
- 1 x Rückenmassage, 60 Minuten

Geschenks-Paketpreis: 271,-



Medimousescreening:

Wirbelsäulen-Diagnostik mit der Spinal-Mouse gibt Auskunft über Form, Beweglichkeit und Stabilisationsfähigkeit der Wirbelsäule und der stützenden Muskulatur. Je nach Untersuchungsergebnis werden stabilisierende, mobilisierende und kräftigende Übungen auf die Testperson abgestimmt.

Back Check:

Es werden muskuläre Dysbalancen in der Rumpfvorder- und Rückseite getestet, die auch sehr oft Verursacher von Rückenproblemen sind.

Dr. Wolff Rückentherapie:

Training der tiefliegenden stabilisierenden Rumpfmuskulatur – Verursacher von Rückenproblemen.

Wellness:

Infrarot, beheizte Liege, Erlebnisdusche, Entspannung im Ruheraum.

