

## Fresenius Medical Care

### Healthcare-Programm PLUS

### Bewegungs- & Stützapparat

#### Anreisetag:

Programmpunkt	Organisator	Ort
<b>Check In</b>		
Begrüßung und Rundgang	Coach	Foyer Hotel
Sportmedizinischer Funktionstest	Coach	Sportbereich
Gerätetraining mit Bestimmung ILB	Coach	Sportbereich
<b>Abendessen</b>		
Freies Training / Sauna		

#### 1. Tag

Programmpunkt	Organisator	Ort
Blutentnahme	Dr.	VPC Praxis
<b>Frühstück</b>		
Biom. Daten & EKG	MA	VPC Praxis
Ärztl. Aufnahme	Dr.	VPC Praxis
Core Training	Coach	Sportbereich
<b>Mittagessen</b>		
6-Min.-Gehtest mit indiv. Trainingsempfehlung	Coach	Outdoor
Aqua-Fitness	Coach	Panoramabad
<b>Abendessen</b>		
Sauna / Schwimmbad		

#### 2. Tag

Programmpunkt	Organisator	Ort
Fit in den Tag (Damp-Spezial)	Dr.	Strand
<b>Frühstück</b>		
Indiv. Ernährungsberatung	Ernährungstherapie	VPC Praxis
Nordic Walking / Jogging	Coach	Outdoor

<b>Mittagessen</b>		
Entspannungstraining (z.B.. PMR, Autog. Training, Traumreise)	Coach	Raum der Mitte
Physikal. Therapie, z.B. Massage, Wärmepackung	Masseur / Bademeister	Gesundheitszentrum
<b>Abendessen</b>		
Sauna / Schwimmbad		

### 3. Tag

Programmpunkt	Organisator	Ort
<b>Frühstück</b>		
Rückenfit	Coach	Sportbereich
Ärztl. Abschlussgespräch inkl. Arztbrief	Dr.	VPC Praxis
<b>Abreise</b>		

### Leistungsaufstellung

Inhalt	Cardio & Sport	LE	Dauer
Diagnostik &	Aufnahmeuntersuchung inkl. Biom. Daten	Dr.	20
Coaching	Blutentnahme + Kleines Labor intern	Dr.	5
	EKG	Dr.	45
	Sportmotorischer Funktionstest	MA	10
	Gerätetraining mit Bestimmung ILB	Coach	30
	Begrüßung & Rundgang	Coach	60
	6-Min.-Gehtest mit ind. Trainingsempfehlung	Coach	30
	Begrüßung & Rundgang	Coach	30
	Core Training	Coach	60
	Nordic Walking	Coach	60
	Aquafitness	Coach	30
	Rückenfit	Coach	60
	Fit in den Tag (Damp-Spezial)	Coach	30
	Entspannungstraining (z.B. PMR, Autog. Training, Traumreise)	Coach	30
	Physikal. Therapie, z.B. Massage, Wärmepackung	Masseur / Bademeister	45
	Indiv. Ernährungsberatung	Ernährungstherapie	45
Übernachtung & Vollpension			3 Nächte
Labor	Kleines Blutbild, Krea, HS, Glucose, Chol, Trig, HDL, LDL, yGT, GPT, GOT, Kalium, Natrium		

Änderung vorbehalten

Stand: 13.01.2025