

## Fresenius Medical Care

### Healthcare-Programm PLUS

### Ernährung & Stress

#### Anreisetag:

Programmpunkt	Organisator	Ort
<b>Check In</b>		Hotel Midgard
Begrüßung und Rundgang	Coach	Foyer Hotel
Biom. Daten	MA	VPC Praxis
Ärztl. Aufnahme	Dr.	VPC Praxis
Physikalische Therapie, z.B. Massage, Wärmepackung	Masseur / Bademeister	Gesundheitszentrum
<b>Abendessen</b>		
Sauna / Schwimmbad		

#### 1. Tag

Programmpunkt	Organisator	Ort
Fit in den Tag	Coach	Strand
<b>Frühstück</b>		
Avem-Test und Auswertung inkl. Einzelgespräch „ind. Stressbewältigung“ Teil 1	Dr.	VPC Praxis
<b>Mittagessen</b>		
Ind. Ernährungsberatung inkl. Freiburger Protokoll Teil 1	Ernährungstherapie	VPC Praxis
Achtsamkeitstraining	Coach	Raum der Mitte
<b>Abendessen</b>		
Sauna / Schwimmbad		

#### 2. Tag

Programmpunkt	Organisator	Ort
Fit in den Tag (Damp-Spezial)	Dr.	Strand
<b>Frühstück</b>		
Indiv. Ernährungsberatung, Teil 2	Ernährungstherapie	VPC Praxis
<b>Mittagessen</b>		

Entspannungstraining (Yoga)	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>		
Nordic Walking	Coach	Outdoor
Einzelgespräch "indiv. Stressbewältigung" Teil 2	Dr.	VPC Praxis
<b>Abreise</b>		

### Leistungsaufstellung

Inhalt	Cardio & Sport	LE	Dauer
Diagnostik &	Aufnahmeuntersuchung inkl. Biom. Daten	Dr.	20
Coaching	Avem-Test und Auswertung inkl. Einzelgespräch „indiv. Stressbewältigung Teil 1	Dr.	45
	Einzelgespräch "ind. Stressbewältigung" Teil 2	Dr.	45
	Begrüßung & Rundgang	Coach	30
	Indiv. Ernährungsberatung inkl. Freiburger Protokoll, Teil 1	Ernährungstherapie	45
	Individuelle Ernährungsberatung, Teil 2	Ernährungstherapie	45
	Achtsamkeitstraining	Coach	60
	Entspannungstraining (Yoga)	Coach	60
	Fit in den Tag	Coach	2x30
	Nordic Walking	Coach	60
	Physikal. Therapie, z.B. Massage, Wärmepackung	Masseur	2x45
Übernachtung & Vollpension			3 Nächte
Labor			

Änderung vorbehalten

Stand: 13.01.2025