

3 Tage

Fresenius-Healthcare- Programm PLUS

Bewegungs-&Stützapparat

| Anreisetag | | | |
|---------------|---|-------------------------|------------------------|
| | Check In | | |
| | Begrüßung und Rundgang | Coach | Foyer Hotel |
| | Sportmotorischer Funktionstest | Coach | Sportbereich |
| | Gerätetraining mit Bestimmung ILB | Coach | Sportbereich |
| | Abendessen | | |
| | Freies Training/ Sauna | | |
| 1. Tag | | | |
| | Blutentnahme | Dr. | VPC Praxis |
| | Frühstück | | |
| | biom.Daten & EKG | MA | VPC Praxis |
| | ärztl. Aufnahme | Dr. | VPC Praxis |
| | Core Training | Coach | Sportbereich |
| | Mittagessen | | |
| | 6-Min.- Gehtest mit indiv. Trainingsempfehlung | Coach | Outdoor |
| | Aqua-Fitness | Coach | Panoramabad |
| | Abendessen | | |
| | Sauna/ Schwimmbad | | |
| 2. Tag | | | |
| | Fit in den Tag (Damp-Spezial) | Dr. | Strand |
| | Frühstück | | |
| | indiv. Ernährungsberatung | Ern.-Therap. | VPC Praxis |
| | Nordic Walking/ Jogging | Coach | Outdoor |
| | Mittagessen | | |
| | Entspannungstraining (z.B. PMR, Autog. Training, Traumreise) | Coach | Raum der Mitte |
| | Physikal. Therapie, z.B. Massage, Wärmepackung | Masseur/ Bademeister | Gesundheits-zentrum |
| | Abendessen | | |
| | Sauna/ Schwimmbad | | |
| 3. Tag | | | |
| | Frühstück | | |
| | Rückenfit | Coach | Sportbereich |
| | ärztl. Abschlussgespräch inkl. Arztbrief | Dr. | VPC Praxis |
| | Abreise | | |

Leistungsaufstellung

| Inhalt | Bewegungs & Stützapparat PLUS | LE | Dauer |
|---------------------------|---|-------------------------|-----------|
| Diagnostik & | Aufnahmeuntersuchung & biom. Daten | Dr. | 20 |
| Coaching | Blutentnahme + Kleines Labor intern ärztl. Abschlussgespräch inkl. Arztbrief | Dr. Dr. | 5 45 |
| | EKG | MA | 10 |
| | Sportmotorisches Funktionstest | Coach | 30 |
| | Gerätetraining mit Bestimmung ILB | Coach | 60 |
| | Begrüßung & Rundgang | Coach | 30 |
| | 6-Min.- Gehtest mit indiv. Trainingsempfehlung | Coach | 30 |
| | Core Training | Coach | 60 |
| | Nordic Walking | Coach | 60 |
| | Aqua-Fit | 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 | Ern.-Therap. | 45 |
| Übernachtung & | | | |
| Vollpension | | 3 Nächte | |
| Labor: | kl.BB, Krea, HS, Glucose, Chol, Trig, HDL, LDL, γGT, GPT, GOT, Kalium, Natrium | | |

Änderungen vorbehalten

13.01.2025