

### 3 Tage

## Fresenius-Healthcare- Programm PLUS

## Bewegungs-&Stützapparat

Anreisetag			
	<b>Check In</b>		
	Begrüßung und Rundgang	Coach	Foyer Hotel
	Sportmotorischer Funktionstest	Coach	Sportbereich
	Gerätetraining mit Bestimmung ILB	Coach	Sportbereich
	<b>Abendessen</b>		
	Freies Training/ Sauna		
<b>1. Tag</b>			
	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		
<b>2. Tag</b>			
	<b>Fit in den Tag (Damp-Spezial)</b>	Dr.	Strand
	<b>Frühstück</b>		
	indiv. Ernährungsberatung	Ern.-Therap.	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	Gesundheits-zentrum
	<b>Abendessen</b>		
	Sauna/ Schwimmbad		
<b>3.Tag</b>			
	<b>Frühstück</b>		
	Rückenfit	Coach	Sportbereich
	ärztl. Abschlussgespräch inkl. Arztbrief	Dr.	VPC Praxis
	<b>Abreise</b>		

## Leistungsaufstellung

Inhalt	Bewegungs & Stützapparat PLUS	LE	Dauer
<b>Diagnostik &amp; Coaching</b>	Aufnahmeuntersuchung& biom. Daten	Dr.	20
	Blutentnahme + Kleines Labor intern	Dr.	5
	ärztl. Abschlussgesprächinkl. Arztbrief	Dr.	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
<b>Übernachtung &amp; Vollpension</b>			
			3 Nächte
<b>Labor:</b>	kl.BB, Krea, HS, Glucose, Chol, Trig, HDL, LDL, γGT, GPT, GOT, Kalium, Natrium		

Änderungen vorbehalten

13.01.2025