

Eine Erweiterung Ihres Programms ist möglich.
Unsere Ärzte empfehlen:

- Ernährungsberatung
- Erstgespräch Orthomolekulare Medizin
- Mentales Coaching
- Lungenfunktionstest
- Belastungs-EKG und Laktat-Stufentest auf dem Laufband
- Contrex-Test
- Back Check und physiotherapeutischer Check des Bewegungsapparates
- Golf Check und physiotherapeutischer Check des Bewegungsapparates

Die aufgeführten Leistungen sind nicht im Programm enthalten. Diese können optional gebucht werden.

*You are welcome to extend your programme.
Our doctors recommend:*

- *Dietary advice*
- *Initial consultation on the subject of orthomolecular medicine*
- *Mental coaching*
- *Lung function test*
- *Lactate step test with ECG*
- *Contrex test*
- *Back check-up and physiotherapeutic check-up of musculoskeletal system function*
- *Golf check-up and physiotherapeutic check-up of musculoskeletal system function*

The above-listed services are not part of the standard programme. They may be booked as an optional extra.

Leistungssteigerung

Performance Plus

Sie steigern Ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit

Boost your physical and mental fitness



MEDICAL
HEALTH CENTER
Bad Ragaz

Gerne beraten wir Sie umfassend und stellen Ihnen ein individuell auf Sie abgestimmtes Programm zusammen.

We will be pleased to provide comprehensive advice and compile a tailor-made programme for you.

- Sie überprüfen Ihre körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit bei Experten des Swiss Olympic Medical Centers
- Sie erarbeiten mit Ihrem Personal Coach und Sportphysiotherapeuten Ihr optimales Trainingsprogramm für den erfolgreichen Auf- und Ausbau Ihrer körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit

- *Have your physical fitness and performance capacity assessed by experts from the Swiss Olympic Medical Center*
- *Devise your optimum work-out programme for successful improvement of your physical and mental performance capacity, in conjunction with your personal coach*

Medical Health Center

7310 Bad Ragaz, Switzerland
Tel. +41 (0)81 303 38 38
Fax +41 (0)81 303 38 39
medizin@resortragaz.ch
www.healthragaz.ch

Grand Resort Bad Ragaz

Grand Hotel Quellenhof
& Spa Suites *****
Grand Hotel Hof Ragaz *****

To B. Wellbeing & Spa
Medical Health
Business & Events

Golf: 18-hole PGA
Championship Course
9-hole Executive Course

Tennis Courts
Tamina Therme
Casino Bad Ragaz

Ihr Programm

Your programme



- Ausführliche ärztliche Untersuchung
- Messung von Gewicht und Body-Mass-Index
- Test des Hör- und Sehvermögens
- Screening auf Hautveränderungen
- Kontrolle der Funktion des Nervensystems
- Kontrolle der Wirbelsäule
- Ausführliche Gelenkstatusanalyse
- Laboruntersuchungen von Leber, Niere, Schilddrüse, Blutzucker, Blutfette, Blutbild sowie je nach Bedarf Prostata-Screening
- Überprüfung von Herz-Kreislauf-Funktionen mittels Ergometrie (Ruhe- und Belastungs-EKG) inkl. Laktat-Stufentest
- Physiotherapeutischer Check des Bewegungsapparates
- Körperfettmessung
- Sportphysiotherapie 2 x 25 min.
- Personal Training 3 x 50 min.
- Medizinische Massage 2 x 50 min.
- Ärztliches Abschlussgespräch (Besprechung aller Untersuchungsergebnisse und Tipps für einen langfristig erfolgreichen Trainingsaufbau)
- Persönliches Gesundheitsdossier
- Persönliche Betreuung durch das Programm

Das Modul «Leistungssteigerung» ist buchbar in Kombination mit einem Mindestaufenthalt von 3 Übernachtungen im Grand Hotel Quellenhof & Spa Suites oder im Grand Hotel Hof Ragaz. Ihre Anreise ist von Sonntag bis Dienstag möglich. **Sie erhalten 10% Preisreduktion auf alle Zimmerkategorien.**

Im Aufenthalt inbegriffen sind folgende Leistungen:

- Grosszügiges Frühstücksbuffet
- Täglich frisches Obst & Ragazer Wasser
- Willkommensaperitif
- «To B. Wellbeing & Spa» 5500 m²
- Gratiszutritt Tamina Therme 7300 m²
- Täglich Fitness- und Entspannungslektionen

Leistungssteigerung (3 Tage)

CHF 3'790.-

€ 2'527.-

(pro Person ohne Übernachtung)

Die aufgeführten Leistungen dienen der Gesundheitsprävention und werden nicht über Ihre Krankenkasse abgerechnet. Nicht beanspruchte medizinische Leistungen können nicht zurückerstattet werden. Euro-Berechnungsbasis: € 1.- = CHF 1.50. Für Zahlungen in Euro gilt der jeweilige Tageskurs. Preisänderungen vorbehalten.

- *Thorough medical examination*
- *Measurement of weight and body mass index*
- *Hearing and eyesight test*
- *Screening for skin changes*
- *Central nervous system function check*
- *Spinal column check*
- *Detailed assessment of joint status*
- *Laboratory examinations of liver, kidneys, thyroid, blood sugar, blood lipids, blood count, as well as prostate screening if appropriate*
- *Cardiovascular function test on an ergometer (Resting and stress ECG) including Lactate step test*
- *Physiotherapeutic check-up of musculoskeletal system function*
- *Body fat measurement*
- *Sports-oriented physiotherapy 2 x 25 min.*
- *Personal training 3 x 50 min.*
- *Medical massages 2 x 50 min.*
- *Concluding medical consultation (discussion of all investigative results and tips for sustained success with your training)*
- *Personal health dossier*
- *Personal guidance during the programme*

*The module "Performance Plus" may be booked in combination with a minimum stay of 3 nights' accommodation in the Grand Hotel Quellenhof & Spa Suites or the Grand Hotel Hof Ragaz. Arrival days are Sunday to Tuesday. **A price reduction of 10% will be allowed on all room categories.***

The accommodation price includes the following:

- *Generous breakfast buffet*
- *Fresh fruit and Ragaz water each day*
- *Welcome aperitif*
- *Access to the 5500 m² «To B. Wellbeing & Spa»*
- *Free admission to the 7300 m² Tamina Therme*
- *Daily fitness and relaxation lessons*

Performance Plus (3 days)

CHF 3'790.-

€ 2'527.-

(per person excluding accommodation)

The offered arrangement supports your health prevention and will not be covered by your health insurance. No refunds can be made in respect of medical services not taken up. Euro exchange rate basis: € 1.- = CHF 1.50. For payments made in euro, the daily exchange rate will apply. We reserve the right to adjust prices without notification.