

FEIN.

FÜNF ÜBERNACHTUNGEN – UND EINE VERBESSERTE SILHOUETTE

In Hinblick auf die sportliche Leistungsfähigkeit, wird ein ärztlicher Gesundheits-Check durchgeführt. Eine Ernährungsberatung mit Eintrittsgespräch, Beratung und Begleitung? Ein Personal Training mit morgendlicher Sportlektion oder morgentlichem Lauftraining? Tönt nicht verlockend? Keine Sorge: Das Cresta Palace Medical Wellness Team sorgt dafür, dass Ihr «Weight Loss»-Programm ganz fein verläuft – und dass Sie mit medizinischer Unterstützung die richtige Linie finden. Mit Freude und mit Genuss.

LEISTUNGSUMFANG

5 Übernachtungen mit Frühstück-, Mittag- und Abendessen basierend auf unserem individuellem Ernährungsplan. Anreise Sonntag, Abreise Freitag

8 GRUPPENAKTIVITÄTEN (SOMMER ODER WINTER)

SOMMER

- 2 morgentliche Sportlektionen
- 2 nachmittägliche Myofasziale Trainings
- 2 Morgenläufe
- 2 Überraschungs-Sportprogramme In- oder Outdoor inkl. Lunchpaket

WINTER

- 3 morgentliche Sportlektionen
- 2 nachmittägliche Myofasziale Trainings
- 1 Einführung ins Cresta Gym
- 2 Überraschungs-Sportprogramme In- oder Outdoor inkl. Lunchpaket

7 INDIVIDUELLE MEDIZINISCHE BETREUUNG INKLUSIVE

- Anamnese Fragebogen als Vorbereitung für Ihren Aufenthalt*
- Begrüssungsgespräch mit Anfangsuntersuchung im Spital Oberengadin
- Laboruntersuchungen von Leber-, Nieren-, Schilddrüsen-, Blutzucker- und Blutfettwerten sowie des Blutbildes
- Sportärztlicher Gesundheits Check mit Belastungs-EKG und Laktatmessung zur Bestimmung von Herzrhythmus und Blutdruck, Kondition und optimaler Pulsfrequenz bei körperlicher Aktivität
- Ernährungsberatung mit Eintrittsgespräch, Beratung und Richtlinien für Ernährung, sowie Verlaufsgespräch während des Aufenthaltes, (90')
- Body Composition Messung, (15')
- Medizinische Befundmappe mit Austrittsbrief Ihres behandelnden Arztes

4 PERSONAL TRAINING

- Situationsbestimmung zu Beginn Ihres Aufenthaltes, mit drei weiteren
- Personal Training Lektionen mit abschliessendem Schlussgespräch, (50')

4 INDIVIDUELLE BEHANDLUNGEN INKLUSIVE

- 2 × Manuelle Lymphdrainagen, (50')
- 1 × Bürstenmassage in Kombination mit Schröpfmassage, (50')
- 1 × Sportmassage, (50')

ab CHF 4080.— p.P.
IM STANDARDZIMMER
DOPPELBENUTZUNG

MEDICAL WELLNESS INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Trinkkur mit Kräutertee und
hauseigenes Engadiner Berg-
wasser
- Bademantel und Badeslippers
stehen während des Aufenthal-
tes zur Verfügung
- Transport für die Medizinischen
Behandlungen Cresta Palace –
Kompetenzzentrum Spital
Oberengadin
- Freie Benutzung sämtlicher
Hoteleinrichtungen wie Finnische
Sauna, Panorama-Hallenbad,
Sanarium Cristallo, Textildampf-
bad und Palace Gym.
- «staziun da basa», hoteleigenes
Basislager für Outdooraktivitäten.
- Internetzugang und Parking
kostenlos.

* Um eine optimale medizinische
Betreuung gewährleisten zu können
muss der Anamnese Fragebogen
mindestens 21 Tage vor Beginn
Ihres Medical Wellness Aufenthaltes
im Spital Oberengadin eintreffen.

Der Fragebogen wird Ihnen nach der
Buchung durch das Cresta Palace
zugestellt.

