

Medizinischer Check-up - umfassendes Coaching

Checks & Coaching

- **BASIS-CHECK** ca. Fr. 1'180.-*
Dauer: ca. 3½ Stunden

Für Personen mit familiären gesundheitlichen Risiken, sowie Inaktive und Wiedereinsteiger in eine sportliche Betätigung über 35 Jahre.

Medizinischer Check-up zum Einstieg als Bestandesaufnahme mit Ermittlung der persönlichen Risikofaktoren und der richtigen Bewegungsintensität.

Programm

Ärztliche Untersuchung, Blutanalysen, Lungenfunktionstest, Körperfettmessung, Belastungs-EKG, Laktatstufentest mit Messung der Milchsäureentwicklung. Bewegungsempfehlungen und schriftlicher Bericht.

optionale Ergänzung:

- COACHING** ca. Fr. 180.-
Dauer: ca. 1 Stunden

Trainingsempfehlungen mit konkreter Planung des Trainings, angepasst an Ihre familiären und beruflichen Rahmenbedingungen.

- **RE-CHECK** ca. Fr. 490.-*
Dauer: ca. 2 Stunden

Die Erfolgskontrolle und zur Motivation nach einem Jahr. Nur nach BASIS-CHECK.

Programm

Blutdruck- u. Körperfettmessung, Kontrolle Herz-Lunge, Blutuntersuchung: Individuelle Parameter, Laktatstufentest mit Messung der Milchsäureentwicklung.

* inkl. Laboranalysen

BASIS-CHECK ca. Fr. 250.- bis 350.-
RE-CHECK ca. Fr. 80.- bis 150.-

- **TOP-COACHING** Preis auf Anfrage
Dauer: 1 Tag

Für Personen, die eine Rundumbetreuung für Bewegung - Ernährung - Entspannung wünschen.

Der umfassende **medizinische Check-up mit zielgerichtetem Coaching** und effizienter Massnahmenplanung zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Programm

Medizinischer BASIS-CHECK, nach Bedarf ergänzt durch spezielle Blutanalysen. Intensives Einzelcoaching mit Informationen, Massnahmenplanungen und praktischen Anleitungen. Das Coaching wird durch Trainer und Coachs unserer Partnerfirma **fit im job AG** durchgeführt.

Spezielle Blutanalysen

- **Vitalstoffanalyse OTA** Fr. 200.- / Fr. 400.-

Bestimmung des **Vitalstoffstatus** (Antioxidantien, Vitamine, Spurenelemente). Spezielle Marker geben Auskunft über die Belastung und Reserve Ihres Stoffwechsels.

- **ImuPro 300** Fr. 780.-

Das **Nahrungsmittel-Immunprofil (ImuPro 300)** deckt Unverträglichkeiten auf, welche lediglich lästig, aber auch krankmachend sein können. Analysen und die Erstellung des persönlichen Immunprofils.

- **Kostenbeteiligungen durch Krankenkassen** ◀

Diese Sportuntersuchungen und Dienstleistungen sind keine Pflichtleistungen und werden von Krankenkassen und Versicherungen nur allenfalls im Rahmen von Zusatzversicherungen teilweise übernommen. Erkundigen Sie sich in jedem Fall vorher bei Ihrer Krankenkasse oder Versicherung.