



GESUNDHEITS CHECK Labor, Medizin, Ernährung, Life Balance, Fitness

Gesundheit beginnt mit Prävention. Das Swiss Prevention Center bietet einen umfassenden individuellen und ganzheitlichen Gesundheits Check an. Dieser berücksichtigt Bewegung, Ernährung, Medizin, Life Balance und Selfness. Der Check wird durch die herausragenden und renommierten Fachpersonen des Swiss Olympic Medical Centers im GZI Nottwil betreut.

Gesundheits Check (1 Tag)

Vorbereitung | Gesundheitsfragebogen, Ernährungstagebuch und Life Balance Themen.

Downshifting | Entspannung am Vorabend, den Alltag hinter sich lassen (mit Übernachtung).

Check

Labor / Medizin: Medizinischer Check, über 30 Laborwerte, Ruhe-EKG, Blutdruck/Puls, Muskelstatus, Lungenfunktionsprüfung, Seh- und Hörtest, Besprechung.

Ernährung: Analyse des persönlichen Essverhaltens und der Essgewohnheiten, Empfehlungen zur optimalen Ernährung.

Life Balance: Besprechen der wesentlichen Aspekte zur Gestaltung der persönlichen Gegenwart und Zukunft.

Fitness / Bewegung: Belastungs-EKG, Trainingsempfehlungen.

Massage: Entspannende Ganzkörpermassage.

Abschliessende Sprechstunde

Check inklusive Frühstück, Zwischenverpflegungen, Mittagessen und Parking. Bei Anreise am Vorabend besteht das Angebot für Übernachtung und Abendessen. Alle persönlichen Daten unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht und werden mit absoluter Diskretion behandelt.