Vitality Sport

Vitality Sport **Leistungsdiagnostik / Trainingsplangestaltung / Rehabilitation / Prävention**

Allgemeine Vorsorgeberatung , komplette körperliche Untersuchung zur Beurteilung des allgemeinen Gesundheitsstatus komplette Laboruntersuchung ggf. inklusive Hormonstatus, Virologie und Vitamin- und Mineralienstatus
Untersuchung von Herz und Kreislauf in Ruhe und unter Belastung

Bei Notwendigkeit Ultraschalluntersuchung und weitere Diagnostik mit Computer- oder Kernspintomographie, Darmspiegelung , Lungenfunktionsmessung, Koloskopie

Belastungstest zur Feststellung der Leistungsfähigkeit (Laktattest, Spiroergometrie, Fahrrad Ergometrie, Laufband Ergometrie), gleichzeitig Basis für die Trainingsempfehlungen
Trainingsempfehlungen für sportliche Aktivitäten, medizinische Trainingskontrolle, individuelles Training , Medizinische Trainingstherapien,
Beratung zur gesunden Ernährung zur Steigerung der körperlichen Aktivität und ggf. auch zur Gewichtsabnahme
Ausführliches Abschlussgespräch zu den Befunden und weitere Therapie- und Trainingsempfehlungen

Während der 7 Tage/ 6 Nächte nutzen Sie die Möglichkeiten in SPA und Fitnessbereichen, den Innen- und Außenpool und die anliegenden Freiflächen. Sie können die Einrichtungen in den anderen Ferienhotels besuchen und von April bis Oktober den Beach Club am Strand.
Sie können weiterhin durchführen: täglich Aquagymnastik, täglich alternierend Pilates und Stretching
Sie können an folgenden Kursen teilnehmen: Zumba, Body-Toning, Latin – Dance, weiterführende Tanzunterrichte,

Luftgewehrschießen, Bogenschießen, Badminton, Tennis, uvm…
Die ideale Dauer eines Aufenthaltes sollte unseren Erfahrungen nach zwei oder drei Wochen betragen. Der Erfolg der Behandlungen tritt entsprechend des biologischen Rhythmus des Körpers erst am Ende der zweiten und dann in der dritten Woche ein. Je länger Sie Ihren Aufenthalt gestalten, desto erfolgreicher und nachhaltiger ist der Behandlungserfolg.

*Auf Anfrage werden Kostenvoranschläge für medizinischen Service und/oder Individualbetreuung durch profisportqualifizierte Fachleute erstelltMai, Juni und September (Juli+August auf Anfrage)

Typ	Preis in € pro.Pers.	
Suite	2490	ansehen…
Penthouse Suite	2690	ansehen…
Suite mit 2 Schlafzimmern	2290 (mind. 4 Pers.)	ansehen…

Oktober – April

Typ	Preis in € pro.Pers.	
Suite	2290	ansehen…
Penthouse Suite	2490	ansehen…
Suite mit 2 Schlafzimmern	2090 (mind. 4 Pers.)	ansehen…

Weitere Informationen oder Reservierung hier: