

# MEIN.

## FÜNF NÄCHTE ERHOLUNG – MEHR FITNESS UND PRÄVENTION

Müde und abgekämpft? Keine Energie mehr für Eigeninitiative? Kein Problem. Neue Kraft können Sie jetzt mit Hilfe des Cresta Palace Medical Wellness Teams schöpfen. Das bedeutet: Ihre Fitness können Sie unter fachkundiger Anleitung und mit medizinischer Absicherung steigern. Noch dazu können Sie sich fünf Nächte im Cresta Palace Celerina erholen – wo Sie morgens bereits mit neuer Lebenskraft erwachen.

### 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

### 6 INDIVIDUELLE MEDIZINISCHE BETREUUNG INKLUSIVE

- Anamnese Fragebogen als Vorbereitung für Ihren Aufenthalt\*
- Begrüssungsgespräch mit Anfangsuntersuchung im Spital Oberengadin
- Ärztlicher Gesundheits Check im Kompetenzzentrum Spital Oberengadin mit Belastungs-EKG 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 im Cresta Palace Hotel, (90')
- Body Composition Messung, (15')
- Medizinische Befundmappe mit Austrittsbrief Ihres behandelnden Arztes

### 3 PERSONAL TRAINING UND PHYSIOTHERAPIE

- Situationsbestimmung zu Beginn Ihres Aufenthaltes mit Personal Training, (30')
- Personal Training Lektion, (30')
- Physiotherapie auf Basis der Resultate der ärztlichen Untersuchung, (45')

### 3 INDIVIDUELLE MASSAGEN INKLUSIVE

- Sportlermassage zur Regenerierung ihrer Muskeln, (50')
- Therapeutische Massage Individuell, (50')
- Cresta Rücken Intensiv Massage, (50')

ab CHF 3960.— p.P.  
IM STANDARDZIMMER  
DOPPELBENUTZUNG

## MEDICAL WELLNESS INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Täglicher WINFORCE Isotone sowie hauseigenes Engadiner Bergwasser
- Bademantel und Badeslippers während Ihres Aufenthaltes
- Transport für die Medizinischen Behandlungen Cresta Palace – Kompetenzzentrum Spital Oberengadin
- Freie Benutzung sämtlicher Hoteleinrichtungen wie Finnische Sauna, Panorama-Hallenbad, Sanarium Cristallo, Textildampfbad 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.

