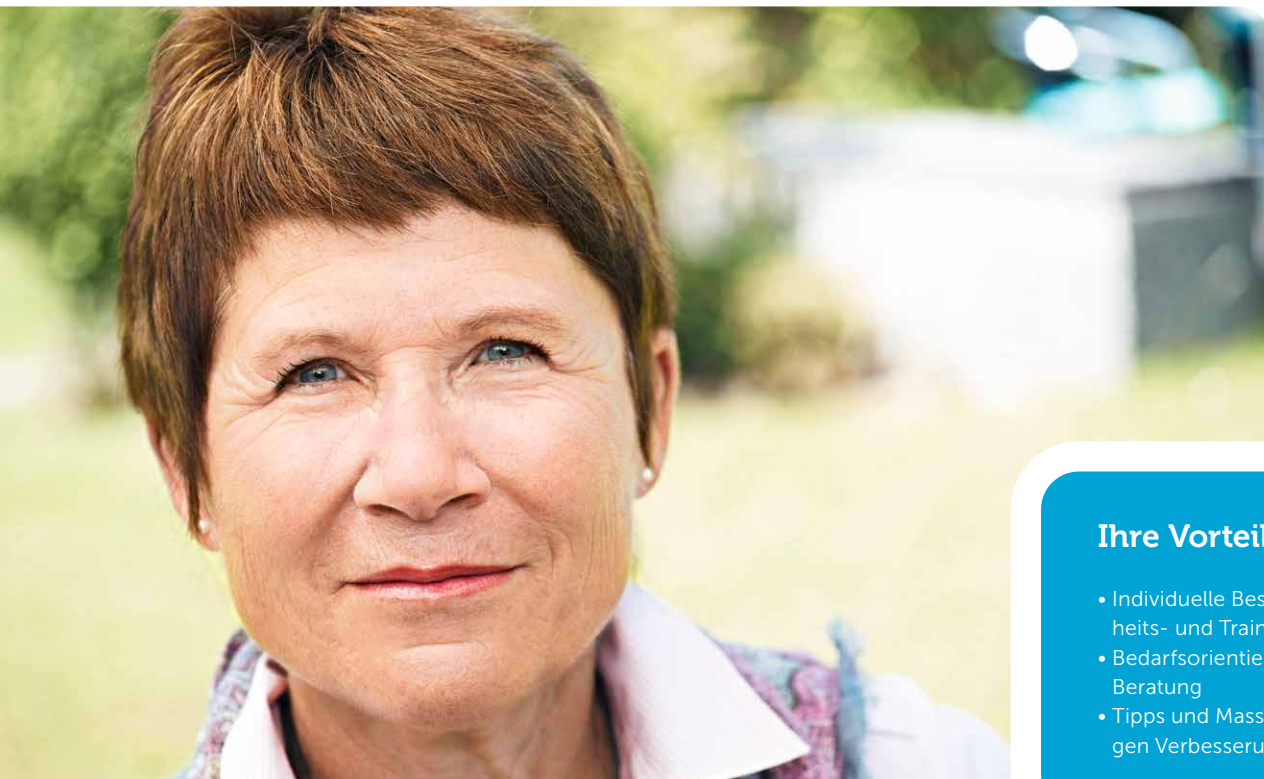


Check-up Premium. Ihre persönliche Standortbestimmung.



Ihre Vorteile:

- Individuelle Bestimmung des Gesundheits- und Trainingszustandes
- Bedarfsorientierte und persönliche Beratung
- Tipps und Massnahmen zur langfristigen Verbesserung Ihres Wohlbefindens

Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Der Check-up Premium ist ein Beitrag zu einem gesunden Lebensstil und zur Steigerung Ihres persönlichen Wohlbefindens. An zwei von Ihnen gewählten Halbtagen erfolgt eine umfassende Standortbestimmung in den Bereichen Medizin, Ernährung, Fitness und Life Domain Balance.

Vorbereitung

- Gesundheitsfragebogen

Inhalte

1. Termin

- Ärztliche Untersuchung inkl. Laboranalysen, Überprüfung von: Herz-Kreislauf-Funktion mit Blutdruckmessung und EKG, Lungenfunktion, Messung Muskel- und Fettanteil, Impfstatus
- Ernährungs-Check
- Erhebung des Trainingszustandes (Leistungsdiagnostik), Bestimmung des optimalen Trainingspulsbereichs
- Life Domain Balance-Standortbestimmung
- Ganzkörpermassage

2. Termin

- Besprechung der Ergebnisse und Definition von realistischen Zielen
- Individuelle Beratung
- Möglichkeit zur Nutzung des Wellnessbereichs

Dauer

- Zwei halbe Tage

Unser Partner:

Der Check-up wird durch unseren kompetenten Partner medbase durchgeführt. medbase steht für ganzheitliche medizinische und gesundheitsfördernde Beratung und Betreuung.

medbase

Anspruchsvoraussetzungen

Einmal pro drei volle versicherte Kalenderjahre profitieren Versicherte mit Spitalversicherung myFlex Premium in Kombination mit einer Ambulantversicherung myFlex von dieser ganz persönlichen Standortbestimmung rund um ihre Gesundheit. Der Check-up Premium ist ausschliesslich Erwachsenen vorbehalten.

Ganz persönlich:

Anmeldung unter 0844 277 772
www.css.ch/gesundheitskonto