

Eine Erweiterung Ihres Programms ist möglich.  
Unsere Ärzte empfehlen:

- Zusätzliche Ernährungsberatung (Tipps zum Einkaufen, Kochen etc.)
- Zusätzliches Personal Training
- Verhaltenstherapeutisches Coaching
- Erstgespräch Orthomolekulare Medizin
- Schlaflabor
- Laktatstufentest mit Beratung
- Physiotherapeutischer Check des Bewegungsapparates
- Wasser-Shiatsu

Die aufgeführten Leistungen sind nicht im Programm enthalten. Diese können optional gebucht werden.

*You are welcome to extend your programme.  
Our doctors recommend:*

- *Additional Nutritional advice (tips on shopping, cooking etc.)*
- *Additional personal training*
- *Cognitive behavioural coaching*
- *Initial consultation on the subject of orthomolecular medicine*
- *Sleep laboratory*
- *Lactate threshold test with consultation*
- *Physiotherapeutic check-up of musculoskeletal system function*
- *Water Shiatsu*

The above-listed services are not part of the standard programme. They may be booked as an optional extra.

## Ragazer Weight Loss

Sie erreichen Ihr optimales Körpergewicht durch Bewegung und gesunde Ernährung unter ärztlicher Betreuung

*Attain your optimum body weight through exercise and a healthy diet under medical supervision*



  
MEDIZINISCHES  
ZENTRUM  
Medical Health Center  
Bad Ragaz

### Zusätzlich buchbar:

- Freizeitprogramm für Kinder
- Style- und Imageberatung (Frisur, Make-up, Kleidung und Farbpass inkl. schriftlicher Unterlagen)
- Make-up und Hairstyling by JAMES GOOD FOR YOU

Das Modul ist buchbar für Jugendliche ab 12 Jahren. Gerne beraten wir Sie umfassend und stellen Ihnen ein individuell auf Sie abgestimmtes Programm zusammen.

### Bookable separately:

- *Leisure program for children*
- *Style and Image advice (hairstyling, make-up, clothing and colour chart incl. written documentation)*
- *Make-up and hairstyling by JAMES GOOD FOR YOU*

The programme is also available for children, starting at the age of 12. We will be pleased to provide comprehensive advice and compile a tailor-made programme for you.

- Sie erzielen einen nachhaltigen Fettabbau durch gezieltes Training mit Ihrem Personal Trainer
- Sie ernähren sich aus der leichten und gesunden Küche «Cuisine Equilibrée» und erlernen eine gesunde Alltagsernährung durch unsere Ernährungsberatung
- Sie sind mental gestärkt und wissen, wie Sie Ihr Gewicht in Zukunft halten und weiter optimieren können

- *Achieve a sustained reduction in body fat through systematic training with your personal trainer*
- *Dine on light and healthy food from the “Cuisine Equilibrée” menu and receive nutritional advice to help you achieve a healthy everyday diet*
- *Strengthen yourself mentally and learn how to maintain and optimise your weight in future*

### Medizinisches Zentrum

7310 Bad Ragaz, Switzerland  
Tel. +41 (0)81 303 38 38  
Fax +41 (0)81 303 38 39  
medizin@resortragaz.ch  
www.healthragaz.ch

### Grand Resort Bad Ragaz

Grand Hotel Quellenhof  
& Spa Suites \*\*\*\*\*  
Grand Hotel Hof Ragaz \*\*\*\*\*



To B. Wellbeing & Spa  
Medical Health  
Business & Events

Golf: 18-hole PGA  
Championship Course  
9-hole Executive Course

Tennis Courts  
Tamina Therme  
Casino Bad Ragaz

qualitop

# Ihr Programm

# Your programme



- Ausführliche ärztliche Untersuchung
- Messung von Gewicht und Body-Mass-Index
- Test des Hör- und Sehvermögens
- Screening auf Hautveränderungen
- Kontrolle der Funktion des Nervensystems
- Kontrolle der Wirbelsäule
- Ausführliche Gelenkstatusanalyse
- Laboruntersuchungen von Leber, Niere, Schilddrüse, Blutzucker, Blutfette, Blutbild sowie je nach Bedarf Prostata-Screening
- Überprüfung von Herz-Kreislauf-Funktionen mittels Ergometrie (Ruhe- und Belastungs-EKG)
- Körperfettmessung
- Analyse des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
- Ernährungsberatung 2 x 60 min.
- Tägliches Personal Training à 50 min.
- Tägliches Fitnesstraining inkl. Einführung
- Täglich «Cuisine Equilibrée» Vollpension
- Täglich 2 Liter Ragazer Thermalwasser
- Ärztliches Abschlussgespräch (Besprechung aller Untersuchungsergebnisse und Erarbeitung eines persönlichen Ernährungs- und Bewegungsplanes)
- Persönliches Gesundheitsdossier
- Persönliche Betreuung durch das Programm

## Gewichtsverlust (6 Tage)

CHF 5'490.-	€ 4'575.-
-------------	-----------

(pro Person ohne Übernachtung)

Die aufgeführten Leistungen dienen der Gesundheitsprävention und werden nicht über Ihre Krankenkasse abgerechnet. Nicht beanspruchte medizinische Leistungen können nicht zurückerstattet werden.  
Euro-Berechnungsbasis: € 1.- = CHF 1.20. Für Zahlungen in Euro gilt der jeweilige Tageskurs. Preisänderungen vorbehalten.

## Ihr Programm – Folgewoche(n):

- Ärztliche Verlaufskontrolle
- Verlaufskontrolle Ernährungsberatung
- Verlaufskontrolle Körperfettmessung
- Täglich «Cuisine Equilibrée» Vollpension
- Täglich 2 Liter Ragazer Thermalwasser
- Tägliches Personal Training à 50 min.
- Tägliches Fitnesstraining (selbständig)

## Zusatzprogramm Gewichtsverlust (plus 7 Tage)

Nur buchbar in Kombination mit Gewichtsverlust

CHF 2'680.-	€ 2'233.-
-------------	-----------

(pro Person ohne Übernachtung)

Der Start des Weight-Loss-Programmes erfolgt jeweils montags und bedingt einen Mindestaufenthalt von 6 Übernachtungen im Grand Resort Bad Ragaz (Anreise Sonntag). **Sie erhalten 10% Preisreduktion auf alle Zimmerkategorien bis zu 6 Übernachtungen, für jede weitere Woche 15%.**

## Im Aufenthalt inbegriffen sind folgende Leistungen:

- Frühstück «Cuisine Equilibrée»
- Willkommensdrink
- 36.5° Wellbeing-Package  
([www.resortragaz.ch/inklusive](http://www.resortragaz.ch/inklusive))

- Thorough medical examination
- Measurement of weight and body mass index
- Hearing and eyesight test
- Screening for skin changes
- Central nervous system function check
- Spinal column check
- Detailed assessment of joint status
- Laboratory examinations of liver, kidneys, thyroid, blood sugar, blood lipids, blood count, as well as prostate screening if appropriate
- Cardiovascular function test on an ergometer (Resting and stress ECG)
- Body fat measurement
- Analysis of eating and exercise habits
- Nutritional advice 2 x 60 min.
- Daily personal training sessions 50 min.
- Daily work-out incl. introduction
- Daily «Cuisine Equilibrée» full board
- Daily 2 litres of Ragaz thermal spa water
- Concluding medical consultation (discussion of all investigative results and preparation of a personal dietary and exercise plan)
- Personal health dossier
- Personal guidance during the programme

## Weight Loss (6 days)

CHF 5'490.-	€ 4'575.-
-------------	-----------

(per person excluding accommodation)

The offered arrangement supports your health prevention and will not be covered by your health insurance. No refunds can be made in respect of medical services not taken up. Euro exchange rate basis: € 1.- = CHF 1.20. For payments made in euro, the daily exchange rate will apply. We reserve the right to adjust prices without notification.

## Your programme – following week(s):

- Medical follow-up
- Body fat measurement follow-up
- Nutritional advice follow-up
- Daily «Cuisine Equilibrée» full board
- Daily 2 litres of Ragaz thermal spa water
- Daily personal training sessions 50 min.
- Daily work-out (without trainer)

## Weight Loss programme, additional week (plus 7 days)

Only bookable in combination with Weight Loss

CHF 2'680.-	€ 2'233.-
-------------	-----------

(per person excluding accommodation)

The weight loss programme always commences on a Monday and involves a minimum stay of 7 nights in the Grand Resort Bad Ragaz (day of arrival: Sunday). **A price reduction of 10% will be allowed on all room categories for stays of up to 6 nights and a price reduction of 15% for every additional week.**

## The accommodation price includes the following:

- «Cuisine Equilibrée» breakfast
- Welcome drink
- 36.5° Wellbeing-Package  
([www.resortragaz.ch/including](http://www.resortragaz.ch/including))