



GesundheitsRessort Bad Tatzmannsdorf bietet kostenlose Leistungsdiagnostik als Grundlage für mehr Lebensqualität im Ruhestand

Das GesundheitsRessort Bad Tatzmannsdorf beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit der Gesundheit der Menschen. Aus diesem Grund besuchen jedes Jahr tausende Gäste die Hotels des Ressorts, um dessen umfassendes Gesundheitsangebot zu nutzen. Dabei stehen Linderung und Prävention im Vordergrund des Interesses.

Jetzt will sich das GesundheitsRessort Bad Tatzmannsdorf besonders der Gesundheit der im Jahr 2008 in den Ruhestand tretenden ÖsterreicherInnen annehmen. Ziel dabei ist, die angehenden PensionsempfängerInnen zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren und ihnen dadurch nachhaltig zu mehr Lebensqualität im Ruhestand zu verhelfen.

Fit für den dritten Lebensabschnitt.

Von den Gesundheitsspezialisten des Ressorts wurde deshalb mit „Wieder richtig in Form kommen“ ein umfassendes 4-Tages Programm entwickelt, welches durch eine sinnvolle Zusammenführung von Diagnose, Bewegung mit Trainingsanleitung, Ausdauer, gesunder Ernährung und innerer Balance auf die nachhaltige Verbesserung des Lebensstils abzielt. Bei konsequenter Durchführung führt dieses Programm bei Menschen im fortgeschrittenen Alter zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität.

Mit Pensionsantrittsbescheid 2008 zur kostenlosen Leistungsdiagnostik.

Grundlage für den Einstieg in das nachhaltige Gesundheitsprogramm ist eine Leistungsdiagnostik. Dabei wird mittels Laktat- und Herzfrequenzmessung der individuelle Trainingsbereich festgestellt, und darauf aufbauend eine individuell abgestimmte Trainingsempfehlung gemacht. Diese ist so konzipiert, dass sie über den Hotelaufenthalt hinaus Motivation für ein regelmäßiges Training ist.

Die Durchführung der Leistungsdiagnostik erfolgt durch das IMSB Bad Tatzmannsdorf (Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung) unter der Leitung von **Prof. Hans Holdhaus**.

Das Gesundheitsressort Bad Tatzmannsdorf belohnt das Gesundheitsbewußtsein der neuen PensionsempfängerInnen, indem es bis Ende 2008 die **Kosten der Leistungsdiagnostik in Höhe von € 96,00** bei Buchung des Packages „Wieder richtig in Form kommen“ **kostenlos** zur Verfügung stellt. Einzige Bedingung ist die Vorlage des Pensionsantrittsbescheides 2008 an der Rezeption.

„Wieder richtig in Form kommen“

- 3 x Übernachtungen im Komfortzimmer mit Frühstücksbuffet
- 1 x Gesundheit*Aktiv* Begrüßungscocktail
- 3x Mittagsschmankerl mit knackigen Salaten
- 3x viergängiges Wahlmenü am Abend mit Salat vom Buffet
- 1 x Ausdauerleistungsdiagnostik - Ergometrie am Laufband oder Fahrrad mit Laktat- und Herzfrequenzmessung
- 1x individuelle Trainingsempfehlung
- 1x Muskelfunktionstest
- 1x Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) zur Feststellung des Verhältnisses der fetthaltigen zur fettfreien Körpermasse inkl. Auswertung

Pauschalpreis: € 372,00 p.P. im Doppelzimmer

Preis gültig für Thermen-& Vitalhotel****superior Bad Tatzmannsdorf. Die kostenlose Leistungsdiagnostik in Höhe von € 96,00 ist im Preis bereits berücksichtigt

Kontakt:

Thermen-& Vitalhotel****superior Bad Tatzmannsdorf

Tel. 03353/8200 7201

info@thermen-undvitalhotel.at

www.gesundheitsressort.at