

## / VIVIDO «FIT NACH COVID»

Unser Angebot VIVIDO «Fit nach Covid» richtet sich an Personen, die eine Covid-Erkrankung hinter sich haben und noch immer unter den Folgen leiden. Dazu gehören Müdigkeit, Atemnot, Muskelschwäche selbst bei geringer Belastung sowie möglicherweise der Verlust des Geschmackssinns. Höchste Zeit, sich etwas Gutes zu tun mit einer Kombination von moderatem Training, Atemtherapie, Entspannung und der Stärkung des Immunsystems durch Vital Kost.

### **Finden Sie zurück zu Ihrer Energie**

Nach einer ersten ärztlichen Untersuchung und dem Schwergewicht Ihrer Symptome planen wir für Sie eine individuelle Therapie. Unser Expertenteam bestehend aus Fachärzten, Physio-, Ergo- und Atemtherapeuten sowie Ernährungsberatern stellt ein persönliches Wochenprogramm für Sie zusammen. Für späteres Üben zu Hause erhalten Sie zudem ein Heimübungsprogramm.

### **7 oder 14 Nächte**

Unser Angebot umfasst Übernachtungen mit Halbpension (reichhaltiges À-la-carte-Frühstück mit frisch gepressten, immunstärkenden Säften und ein 3-Gang-Menü-Abendessen), Kräutertees und Mineralwasser auf dem Zimmer wie auch im Wellnessbereich, die Benutzung des Innenpools ausserhalb der Therapiezeiten, Dampfbad, Sauna und Fitnessraum sowie Entspannungs- beziehungsweise Bewegungstherapien in Gruppen.



### Medizinische Leistungen

- 3 Beratungsgespräche mit unseren Ärzten (Eintritt/Austritt/Zwischengespräch inklusive Auswertung der Blutanalyse)
- Blutanalyse (Eintritt), zusätzliche Blutanalyse (Austritt) bei Aufenthalt ab 14 Nächten
- Ernährungswissenschaftliche Beratung

### Therapeutische Leistungen

Je nach körperlicher Verfassung und Verordnung durch den Arzt planen wir für Sie bis zu 3 Therapieeinheiten pro Tag. Je nach Aufenthaltsdauer profitieren Sie folglich von bis zu 17 bzw. 33 Therapieleistungen.



Ein Wochenprogramm könnte zum Beispiel folgende Therapien beinhalten:

#### ▪ Atemtraining

Ziel ist die Dehnung des Atemmuskels (spezielle Atemtechnik zum Beispiel Lippenbremse, Hustentraining, Zwerchfellatmung)

#### ▪ Physiotherapie

Zum Beispiel Training der Atemhilfsmuskulatur, Gehtraining mit Pulsüberwachung, Mobilisierung der Atemmuskeln, Ausdauertraining im Wasser oder Velotraining

#### ▪ Entspannung

Beispielsweise durch Klangschalenmassage, Meditation, Entspannungstechniken oder Ganzkörpermassagen

### Spezialangebot

30 Minuten  
Ganzkörpermassage  
bei Ankunft  
von Montag bis Freitag

	VIVIDO «Fit nach Covid»	
	7 Nächte HP	14 Nächte HP
COMFORT EZ mit Blick zur Kirche	2492.–	4508.–
COMFORT EZ mit Blick in den Park	2555.–	4634.–
DELUXE EZ	2744.–	5012.–
DELUXE DZ	2289.–	4102.–

Alle Preise verstehen sich pro Person und sind in CHF angegeben, inklusive MWST und exklusive Kurtaxe. Sie unterliegen Veränderungen. Alle Pauschalen sind individuell verlängerbar. Zusätzliche Therapien, Anwendungen und Aktivitäten können Sie vor Ort buchen.

**EZ** Einzelzimmer **DZ** Doppelzimmer **HP** Halbpension