

## MOBILITY PRO

### МОБИЛЬНОСТЬ

#### 4 ночи

Подвижность и бодрость на протяжении всей жизни – залог хорошего самочувствия в преклонном возрасте. Старение суставов и мышц – естественный процесс, но его можно отсрочить при помощи грамотно подобранных индивидуальных упражнений. Положитесь на опыт наших специалистов, современную инфраструктуру нашего медицинского центра и на силу природы. Почувствуйте позитивные ощущения в теле.

### MOBILITY PROGRAM

1. Waldhotel Check-Up (описание прилагается)
2. Консультация с врачом, анализ функций опорно-двигательного аппарата (30 мин)
3. Консультация и составление плана физических упражнений (25 мин)
4. 2 сеанса криотерапии в криокамере при температуре - 110 ° С для стимуляции микроциркуляции крови и клеточного метаболизма (если нет противопоказаний)
5. 2 тренировки (по 50 мин) с персональным тренером
6. 1 консультация по сбалансированному питанию (60 мин)
7. 1 медицинский массаж (25 мин)
8. 2 сеанса СПА обертывания (25 мин)
9. 1 сеанс кранеосакральной терапии (50 мин)
10. 1 тренировка йоги либо Qi Gong (50 мин)
11. 30-дневный индивидуально подобранный витаминно-минеральный комплекс Microcare (произведено в Швейцарии)
12. Групповые тренировки в соответствии с программой Waldhotel “The Elements”

Результаты обсуждаются на заключительной консультации с врачом. Пациенту на руки выдается досье с результатами тестов и обследований.

Стоимость программы **MOBILITY PRO\***: CHF 4'700.-

\* Обследование Waldhotel Check-Up включено в стоимость

\* Питание полупансион в соответствии с концепцией здорового питания Waldhotel Color Cuisine включено в стоимость

\* Проживание в Waldhotel Health & Medical Excellence 5\* не включено, рассчитывается дополнительно

