



© Appenzellerland Tourismus AR

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



ORTHOPÄDIE ST.GALLEN
ROSENBERGSTRASSE 42B
9000 ST.GALLEN
T +41 71 228 88 95
PHYSIO@ORTHO-SG.CH

APPENZELLER HEILBAD
UNTERRECHSTEIN 455
9035 GRUB AR
T +41 71 898 33 88
INFO@HEILBAD.CH

KLINIK AM ROSENBERG
HASENBÜHLSTRASSE 11
9410 HEIDEN
T +41 71 898 52 52
KLINIK-AMROSENBERG@
HIRSLANDEN.CH

WWW.ORTHO-SG.CH
WWW.HEILBAD.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH/
RO-ACTIVE-WELLNESS



ACTIVE WELLNESS – SIE HABEN ZIELE, WIR MOTIVIEREN SIE.

PERSÖNLICH. UMFASSEND. KOMPETENT.



www.hirslanden.ch/ro-active-wellness



Entdecken Sie unsere Active Wellness-Angebote

Wie können Sie besser werden? Sie kämpfen mit Übergewicht, Ihnen ist eine gute Gesundheit im Alter wichtig oder Sie möchten sich fit halten? Sie möchten wissen, wie es um Ihre Gesundheit und Fitness steht?

Zusammen mit unseren Partnern haben wir vier unterschiedliche active-wellness Packages zusammengestellt. Wir bieten verschiedene leistungsdiagnostische Testverfahren an, die als professionelle Grundlage für ein effektiveres und gezielteres Training dienen. In jedem Package ist ein solches Testverfahren enthalten. Wählen Sie das Package, welches am besten zu Ihnen passt. Die Packages werden auf den nächsten Seiten vorgestellt.

Sie kennen das Gefühl, nicht mehr weiter zu kommen, Ihnen fehlen die Motivation und das Wissen, wie Sie Ihre sportlichen, gesundheitlichen Ziele erreichen können?

Bei Interesse oder Anfragen melden Sie sich direkt bei der Orthopädie St.Gallen:
T +41 71 228 88 95
physio@ortho-sg.ch
www.hirslanden.ch/ro-active-wellness

Um den Tag voll ausschöpfen können, empfehlen wir einen Aufenthalt inkl. Übernachtung in einem unserer Partnerhotels.

Hotel Heiden in Heiden
www.hotelheiden.ch

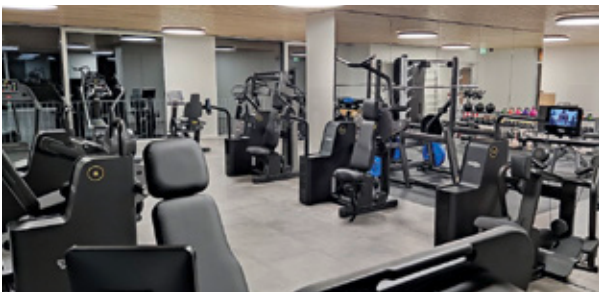
Hotel & Restaurant Linde in Heiden
www.lindeheiden.ch

Dorfhus Gupf in Rehetobel
www.dorfhus-gupf.ch



**JETZT ANGEBOTE
ENTDECKEN UND BUCHEN.**

www.hirslanden.ch/ro-active-wellness
T +41 71 228 88 95
physio@ortho-sg.ch



ANGEBOT FÜR FREIZEITSPORTLER

Sie machen regelmässig Sport und/oder möchten Sport häufiger in Ihren Alltag einbauen? Sie möchten wissen, wie es um Ihre Gesundheit und Fitness steht?

Egal ob Sie Ausdauer- oder Krafttrainings bevorzugen, unser Tagesprogramm ist speziell auf Freizeitsportler ausgerichtet, die ihren Körper besser kennen lernen möchten und neue Trainingsimpulse suchen. Nach einem aktiven Vormittag kommt am Nachmittag auch die Entspannung nicht zu kurz.

Leistungen

Freizeitsport-Package		Dauer
Messung	BIA-Körperfettanalyse, Analyse und Besprechung der Ergebnisse	30 min
Trainingsplan	Besprechung eines Trainingsplan inkl. Zugang zur App mit Trainingsplan für zu Hause	60 min
Eigenständiges Training	Kraft- und Ausdauertraining im Fitnesscenter des Appenzeller Heilbad	60-120 min
Eigenständige Outdoor Aktivität	Wanderung/Spaziergang in den Hügeln des Appenzellerlandes	120 min
Entspannung	Wohlfühlmassage im Appenzeller Heilbad	50 min
Vitalisierung	Bad- und Saunaaufenthalt im Appenzeller Heilbad	180 min
Kosten	288 CHF (Leistungen im Wert von: 360 CHF)	

Die BIA-Körperfettanalyse sowie den Trainingsplan wird mit einem ausgebildeten Personal Trainer der Orthopädie St.Gallen oder der Fitnessabteilung des Appenzeller Heilbads durchgeführt. Alle Leistungen (ausser Outdoor) werden im Appenzeller Heilbad angeboten.

ANGEBOT FÜR LEISTUNGSSPORTLER

Sie trainieren für einen Wettkampf, eine Laufveranstaltung, einen Triathlon oder in einem Verein auf hohem Leistungsniveau?

Ihnen fehlt die Möglichkeit einen Leistungstest zu machen und Ihren Trainingsplan somit noch optimaler auf die aktuellen Leistungen anpassen zu können? Wir bieten Ihnen mit unserem Package für Leistungssportler genau das und noch vieles mehr. Sie gewinnen neue Erkenntnisse und wie alle wissen, die Sport auf hohem Niveau betreiben, ist die Regeneration genauso wichtig.

Leistungen

Leistungssport-Package		Dauer
Messung	Ausdauerleistungstest (Laktatstufentest), Analyse und Besprechung der Ergebnisse	90 min
Trainingsplan	Erstellung und Besprechung eines Trainingsplan (Kraft und Ausdauer), inkl. Zugang zur App mit Trainingsplan für zu Hause	60 min
Eigenständiges Training	Stabilisations-Krafttraining im Fitnesscenter des Appenzeller Heilbad	30-60 min
Eigenständige Outdoor Aktivität	Trail/Ride in den Hügeln des Appenzellerlandes	120 min
Entspannung	Wohlfühlmassage im Appenzeller Heilbad	50 min
Vitalisierung	Bad- und Saunaaufenthalt im Appenzeller Heilbad	180 min
Kosten	433.50 CHF (Leistungen im Wert von: 510 CHF)	

Der Ausdauerleistungstest (Laktatstufentest) sowie der Trainingsplan werden mit einem ausgebildeten Personal Trainer der Orthopädie St.Gallen oder der Fitnessabteilung des Appenzeller Heilbads durchgeführt. Alle Leistungen (ausser Outdoor) werden im Appenzeller Heilbad angeboten.

ANGEBOT FÜR GESUNDHEITSBEWUSSTE

Sie sind gesundheitsbewusst und wissen, dass neben einer ausgewogenen Ernährung auch regelmässige und abwechslungsreiche Bewegung sowie Entspannung wichtig sind für den Körper.

In unserem Gesundheitspackage zeigen wir Ihnen wie Sie optimal und gesundheitsbewusst trainieren - in jedem Alter. Sie geniessen eine Entspannungsmassage und einen Aufenthalt im heilenden Wasser.

Leistungen

Gesundheit-Package		Dauer
Messung	Beinkrafttestung, Analyse und Besprechung der Ergebnisse	30 min
Trainingsplan	Besprechung eines Trainingsplan inkl. Zugang zur App mit Trainingsplan für zu Hause	60 min
Eigenständiges Training	Kraft- und Ausdauertraining im Fitnesscenter des Appenzeller Heilbad	60-120 min
Eigenständige Outdoor Aktivität	Wanderung/Spaziergang in den Hügeln des Appenzellerlandes	120 min
Entspannung	Wohlfühlmassage im Appenzeller Heilbad	50 min
Vitalisierung	Bad- und Saunaaufenthalt im Appenzeller Heilbad	180 min
Kosten	308 CHF (Leistungen im Wert von: 385 CHF)	

Die Beinkrafttestung sowie den Trainingsplan werden mit einem ausgebildeten Personal Trainer der Orthopädie St.Gallen oder der Fitnessabteilung des Appenzeller Heilbads durchgeführt. Alle Leistungen (ausser Outdoor) werden im Appenzeller Heilbad angeboten.

ANGEBOT FÜR KÖRPERBEWUSSTE

Sie haben Gewichtsprobleme und quälen sich um Ihr Wunschgewicht zu erreichen/zu halten? Ein kräftiger Körper ist Ihnen wichtig und Sie benötigen neue Inputs um Ihrem Ziel einen Schritt näher zu kommen?

Nach einer Körperfettanalyse absolvieren Sie ein Power-Workout mit einem Personal Trainer, der Ihnen gezielte Trainingsinputs geben kann. Nachmittags geniessen Sie eine Wohlfühlmassage und ein Bad im heilenden Wasser.

Leistungen

Schönheit/Körperbewusstsein-Package		Dauer
Messung	BIA-Körperfettanalyse, Analyse und Besprechung der Ergebnisse	30 min
Training	Power-Workout mit Personaltrainer im Fitness des Appenzeller Heilbad	90 min
Eigenständiges Training	Aktives Regenerationstraining im Fitnesscenter des Appenzeller Heilbad	30-60 min
Eigenständige Outdoor Aktivität	Wanderung/Spaziergang in den Hügeln des Appenzellerlandes	120 min
Entspannung	Wohlfühlmassage im Appenzeller Heilbad	50 min
Vitalisierung	Bad- und Saunaaufenthalt im Appenzeller Heilbad	180 min

Kosten 346.50 CHF (Leistungen im Wert von: 420 CHF)

Die BIA-Körperfettanalyse und das Power-Workout wird mit einem ausgebildeten Personal Trainer der Orthopädie St.Gallen oder der Fitnessabteilung des Appenzeller Heilbads durchgeführt. Alle Leistungen (ausser Outdoor) werden im Appenzeller Heilbad angeboten.