



BACK TO SPORTS

Wieder fit werden nach einer Verletzung oder Krankheit. Get fit again after an accident or illness.



Individuelle Beratung

Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie das NEWYOU Angebot individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie gerne.

health@resortragaz.ch +41 81 303 21 21

Individual consultation

Do you have any questions or would you like to individually adapt the NEWYOU package to your needs? Then please get in touch. We are happy to advise you.

health@resortragaz.ch +41 81 303 21 21

IHR PERSÖNLICHES NEWYOU ANGEBOT YOUR PERSONAL NEWYOU PACKAGE

Back to Sports

Wieder fit werden nach einer Verletzung oder Krankheit – wir haben das Programm für eine wahrhafte Regeneration.

Sie wünschen sich Ihre Kraft und Geschicklichkeit zurück? Wir analysieren Ihren aktuellen Fitnesslevel ganz genau und entwickeln ein individuelles Trainingsprogramm, das Ihren Körper wieder rehabilitiert und in Balance bringt. Ergänzend zu unserem Sportarzt und unseren Sport-Physiotherapeuten unterstützt Sie unsere Ernährungsberatung mit einem personalisierten Ernährungskonzept. Damit steht Ihrer Heilung nichts mehr im Weg. Sie gewinnen an Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Darüber hinaus vermitteln Ihnen unsere Spitzentherapeuten aus dem Swiss Olympic Medical Center, was es braucht, damit Sie das neue Energieniveau nachhaltig im Alltag aufrecht erhalten können

Getting fit again after an accident, injury or illness - we have the programme for true regeneration.

Do you want to get your strength and skill back? We analyse your current fitness levels precisely and develop an individual training programme that rehabilitates your body and gets it back in balance. In addition to our sports doctor and sports physiotherapists, you will have the support of our nutritionists with a personalised nutrition concept. Then there will be nothing to stand in your way on the road to recovery. You will regain strength, endurance and mobility. You will also hear from our elite therapists at the Swiss Olympic Medical Center what it takes to sustainably integrate your new energy levels into everyday life.

Was Sie erwartet

- Wiedererlangen der Leistungsfähigkeit nach einer Verletzung, einem Unfall oder Krankheit
- Wissen, welche Art sportliche Betätigung Ihr Körper toleriert und braucht
- Festigkeit von Knochen, Sehnen und Bändern erhöhen
- Steigerung des Bewegungsdrangs
- Abbau von Medikamenten:
 Ein regelmässiges Training normalisiert
 die Blutwerte. Medikamente können
 dadurch häufig abgesetzt werden
- Verbesserung der Gehirnfunktion: Sport stärkt nicht nur die Gedächtnisleistung, sondern erhöht darüber hinaus die Konzentration von Glücksbotenstoffen im Gehirn



What to expect

- Regain your fitness after an injury, accident or illness
- Know what kind of exercise your body tolerates and needs
- Increased bone, tendon and ligament strength
- Increased motivation to exercise
- Metabolisation of medication:
 Regular training normalizes the
 blood values. Medications can often
 be discontinued as a result
- Improved brain function:
 Physical exercise not only strengthens the memory, but also boosts the concentration of happiness hormones in the brain

Back to Sports

IHR PROGRAMM

Health

- Ein-/Austrittsgespräch mit Leading-Arzt
- Back-to-Sports-Labor
- Herzbelastungstest mittels Spiroergometrie und Laktatstufentest als Ausgangswert für das Training
- Messung des Körperfettanteils
- Funktionelle Bewegungsanalyse
- Back-to-Sports-Testbatterie
- Abschlussbericht von Leading-Arzt

Food & Nutrition

Ernährungsberatung

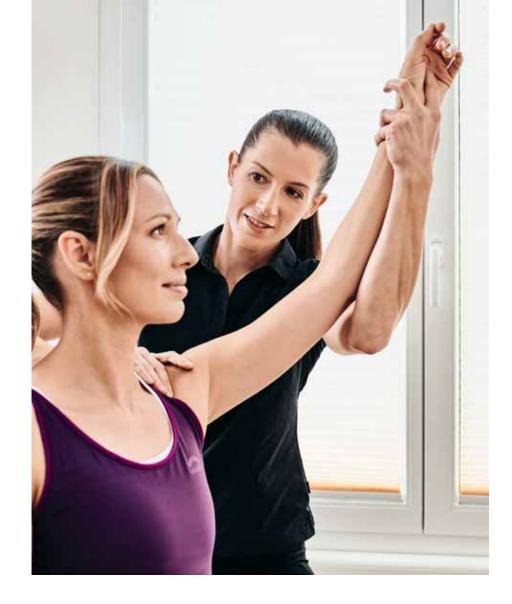
Wellbeing

- 2 individuell abgestimmte Personal Trainings
- Individuell abgestimmter Trainingsplan
- Medizinische Massage
- Mentaltraining

Preis pro Person

5 Tage exkl. Übernachtungen CHF 3'850.-

Das Angebot kann von Sonntag bis Dienstag gestartet werden und bedingt einen Aufenthalt von 5 Tagen / 4 Nächten.





ZUM DETAILPROGRAMM resortragaz.ch/back-to-sports

Back to Sports

YOUR PROGRAMME

Health

- Initial and final consultation with lead doctor
- Back to Sports laboratory
- Cardiac stress test using cardiopulmonary exercise testing and lactate threshold testing as a baseline value for your training
- Body fat measurement
- Functional movement analysis
- Back to sports test battery
- Final report by lead doctor

Food & Nutrition

Nutritional counseling

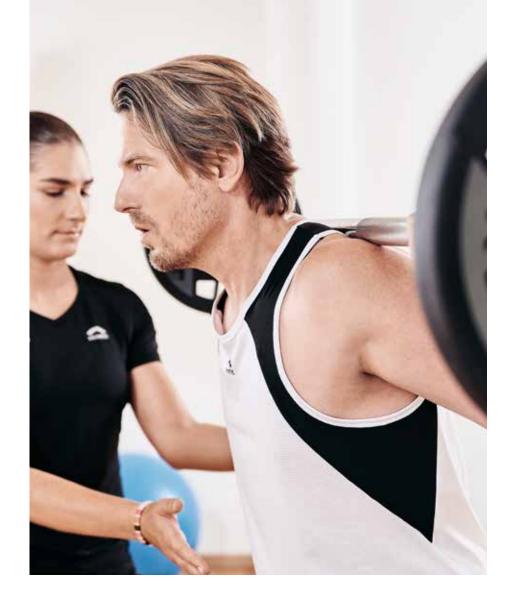
Wellbeing

- 2 individually tailored personal training sessions
- Individually tailored training plan
- Medical massage
- Mental training

Price per person

5 days excl. overnights CHF 3'850.-

This package can be started from Sunday to Tuesday and requires a stay of 5 days/4 nights.





VIEW DETAILED PROGRAMME resortragaz.ch/en/back-to-sports

Time to recharge – NEWYOU Method®

Wir verstehen Gesundheit als etwas Ganzheitliches. Die NEWYOU Method® unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil zu optimieren und wahre Transformation zu erfahren – damit Sie gesund leben und gesund bleiben.

We take a holistic approach to health. Our NEWYOU Method® supports you in optimising your lifestyle and experiencing real transformation – so that you can live healthy and stay healthy.



Durch unsere langjährige Expertise im Bereich der Präventions- und Ernährungsmedizin entwickelten wir die NEWYOU Method®. Die evidenzund erfahrungsbasierte Gesundheitsmethode umfasst verschiedene auf Ihren persönlichen Lebensstil abgestimmte Angebote und vereint die neusten Therapieformen aus der Präventiv- und Komplementärmedizin.

Die NEWYOU Angebote sind auf sechs Lebensstil-Elemente abgestimmt, die alle verschiedene Transformationsprozesse unterstützen. In unseren Lebensstil-Elementen geht es darum, das Leben in Balance zu bringen und neue Verhaltensmuster zu integrieren. Ob Sie nun auf Entgiftung oder Ernährung setzen oder beides miteinander in Einklang bringen möchten – Sie haben die Wahl und wir unterstützen Sie dabei. We used our many years of experience in the field of preventive and nutritional medicine to develop the NEWYOU Method®. This evidence- and experience-based healthcare method encompasses different service packages tailored to your personal lifestyle and combines the latest therapies in the fields of preventive and complementary medicine.

The NEWYOU packages center around six lifestyle elements that all assist you in various transformation processes. Our lifestyle elements are all about bringing balance to your life and integrating new behavioural patterns. Do you want to focus on detoxing or nutrition, or on bringing both into balance? The choice is yours and we will assist you in the process.



Mehr zu unserer Gesundheitsphilosophie und alle NEWYOU Angebote im Überblick.

More about our health philosophy and all NEWYOU packages at a glance.







ALLES INBEGRIFFEN – ZEIT ZUM WOHLFÜHLEN

Bei der Buchung eines NEWYOU
Angebots sind eine Vielzahl an Wohlfühl- und Erlebnisleistungen in Ihrem
Aufenthalt inbegriffen. Vom unbegrenzten Zutritt zum Thermal Spa über tägliche Fitnesskurse bis hin zum spannenden Kulturprogramm – im Grand Resort Bad Ragaz kommen
Sie in den Genuss der Vielfalt eines Fünf-Sterne-Health- und Lifestyle-Resorts.

ALL INCLUSIVE TIME TO FEEL GOOD

Discover the wide range of wellness and adventure services included in the price of your NEWYOU package. From the Thermal Spa to daily fitness courses and an exciting cultural programme – at the Grand Resort Bad Ragaz you can enjoy the diversity of a five-star health and lifestyle resort.



Live healthy to stay healthy

Back to your natural balance



SCAN & BOOK resortragaz.ch/back-to-sports

