



GRAND RESORT  
BAD RAGAZ



# HEALTH CHECK-UP

Vorbeugen ist besser als heilen.

*An ounce of prevention is worth a pound of cure.*



## IHR PERSÖNLICHES NEWYOU ANGEBOT YOUR PERSONAL NEWYOU PACKAGE

### Health Check-Up

Vorbeugen ist besser als heilen. Mit dem Health Check-Up erhalten Sie eine umfangreiche Analyse Ihrer physischen Konstitution sowie Ihres Lebensstils.

Wir klären fundiert ab, wo Beschwerden oder besondere Risiken bestehen und zeigen Ihnen, wie Sie gesund leben und das auch bleiben. Unsere Health-Check-Up-Angebote sind wirksame Instrumente für ein gesünderes und glücklicheres Leben. Wir prüfen Ihren Gesundheitszustand detailliert und geben Ihnen die Sicherheit und Unterstützung, die Sie brauchen.

*An ounce of prevention is worth a pound of cure. Our Health Check-Up offer provides you with a comprehensive analysis of your physical constitution and your lifestyle.*

*We take a detailed inventory of any complaints or particular risks and show you how to live healthily and maintain your health. Our Health Check-Up packages are effective tools for a healthier, happier life. We conduct detailed testing to establish your current state of health and give you the certainty and support you need.*

#### **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

## Was Sie erwartet

- Wir machen gemeinsam im Gespräch eine Bestandesaufnahme Ihrer bisherigen Erkrankungen und analysieren Ihren Lebensstil
- Die körperliche Untersuchung und eine umfassende Diagnostik mit Blut-, Röntgenuntersuchungen und funktionellen Tests wie Belastungs-Elektrokardiogramm lassen uns frühzeitig Erkrankungen erkennen und geben uns Auskunft über lebensstilbedingte Veränderungen und Risiken
- Wir besprechen mit Ihnen allfällige Erkrankungen und zeigen Ihnen, was Ihre Gesundheitsrisiken und deren Zusammenhang mit Ihrem Lebensstil sind
- Wir beraten Sie individuell, wie Sie präventiv den Gesundheitsrisiken begegnen und den Lebensstil nachhaltig im Hinblick auf ein langes, gesundes Leben verändern können
- Wir helfen Ihnen dabei, dass Sie auch langfristig selbständig an Veränderungen des Lebensstils und dem Umgang mit Erkrankungen arbeiten können



## What to expect

- *We will sit together with you to talk about your medical history and analyse your lifestyle*
- *A thorough physical examination and comprehensive investigation with blood tests, X-ray examinations and functional tests such as stress electrocardiogram will enable us to identify illness at an early stage and provide information on lifestyle-related changes and risks*
- *We will discuss any illness with you and inform you of your health risks and their relevance in terms of your lifestyle*
- *We will provide you with individual advice on taking a preventive approach to health risks and making lasting changes to your lifestyle, with a view to ensuring a long and healthy life*
- *We will help you to work sustainably and independently on changing your lifestyle and managing any illness*

# Health Check-Up Classic

## IHR PROGRAMM

- Ein-/Austrittsgespräch mit Leading-Arzt
- Ruhe- und Belastungs-EKG mit Laktatmessung
- Laboruntersuchungen von Leber-, Nieren-, Schilddrüsen-, Blutzucker- und Blutfettwerten sowie des Blutbildes
- Ultraschall Abdomen durch den Facharzt
- Abschlussbericht von Leading-Arzt

### Preis pro Person

3 Tage exkl. Übernachtungen  
CHF 3'250.-

Das Classic-Angebot kann von Sonntag bis Donnerstag gestartet werden und bedingt einen Aufenthalt von 3 Tagen / 2 Nächten.

### Sie erhalten drei fachärztliche Checks à 30 Minuten:

- Arthrose-/Rheuma-Check
- Dental-Check
- Dermatologie-Check

# Health Check-Up Premium

## IHR PROGRAMM

- Ein-/Austrittsgespräch mit Leading-Arzt
- Ruhe- und Belastungs-EKG mit Laktatmessung
- Laboruntersuchungen von Leber-, Nieren-, Schilddrüsen-, Blutzucker- und Blutfettwerten sowie des Blutbildes
- Ultraschall Abdomen durch den Facharzt
- Messung des Körperfettanteils ★
- Abschlussbericht von Leading-Arzt

### Preis pro Person

4 Tage exkl. Übernachtungen  
ab CHF 4'750.-

Das Premium-Angebot kann von Sonntag bis Mittwoch gestartet werden und bedingt einen Aufenthalt von 4 Tagen / 3 Nächten.

### Sie wählen aus der folgenden Auswahl drei fachärztliche Premium-Checks à 60 Minuten: ★

- Arthrose-/Rheuma-Check
- Dental-Check
- Gefäss-Check
- Dermatologie-Check
- Lungen-Check
- Schlaf-Check
- TCM-Check  
(Traditionelle Chinesische Medizin)

★ = exklusive Premiumleistung



ZUM DETAILPROGRAMM  
[resortragaz.ch/health-check-up](https://resortragaz.ch/health-check-up)

# Health Check-Up Classic

## YOUR PROGRAMME

- Initial and final consultation with lead doctor
- Resting and exercise ECG with lactate analysis
- Laboratory testing of your liver, kidney, thyroid, blood-sugar and blood-lipid values as well as a complete blood count
- Abdominal ultrasound conducted by a specialist
- Final report by lead doctor

### You will receive three specialist medical checks of 30 minutes each:

- Arthritis/rheumatism check
- Dental check
- Skin check

### Price per person

3 days excl. overnights

CHF 3'250.-

The Classic package can be started from Sunday to Thursday and requires a stay of 3 days / 2 nights.

# Health Check-Up Premium

## YOUR PROGRAMME

- Initial and final consultation with lead doctor
- Resting and exercise ECG with lactate analysis
- Laboratory testing of your liver, kidney, thyroid, blood-sugar and blood-lipid values as well as a complete blood count
- Abdominal ultrasound conducted by a specialist
- Body fat measurement ★
- Final report by lead doctor

### Choose three 60 minutes premium checks with a specialist from the following selection: ★

- Arthritis/rheumatism check
- Dental check
- Blood-vessel check
- Skin check
- Lung check
- Sleep check
- TCM check  
(traditional Chinese medicine)

### Price per person

4 days excl. overnights

CHF 4'750.-

The Premium package can be started from Sunday to Wednesday and requires a stay of 4 days / 3 nights.

★ = exclusive premium benefit



VIEW DETAILED PROGRAMME  
[resortragaz.ch/en/health-check-up](https://resortragaz.ch/en/health-check-up)

## 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.*

Back to  
your natural  
balance



Live healthy to stay healthy



SCAN & BOOK  
[resortragaz.ch/health-check-up](https://resortragaz.ch/health-check-up)

# 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 evidenz- und 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.**

**SCAN & INFORM**  
[resortragaz.ch/newyou](https://resortragaz.ch/newyou)



GRAND RESORT  
BAD RAGAZ



The true source of health & vitality. Since 1242.