

# Angebote

Gesundheit und Prävention

---



säntis\*\*\*\*pärk



## Sie und Ihr Team: Körperlich und mental fit

Wer körperlich und mental fit ist, vermag beruflich mehr zu leisten. Wie fit fühlen Sie sich? Wie fit sind Ihre Mitarbeitenden? Wo möchten Sie noch mehr Potenzial entdecken und ausschöpfen? Erfahrene Experten von Medbase, einem Partner des Zentrum für Medizin & Sport im Hotel Säntispark, bieten Ihnen Workshops, Seminare, Referate und Business-Check-ups an. Sie zeigen Ihnen auf, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit und die Ihrer Mitarbeitenden gezielt optimieren können.

Namhafte Unternehmen wie Credit Suisse, CSS Versicherung, Mercedes-Benz, Die Mobiliar, Migros, Swisscom und viele mehr nutzen mit ihren Mitarbeitenden diese Programme. Wählen Sie aus den beliebtesten Angeboten oder vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch, um das Programm individuell auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.





## Corporate Health-Check

Die Gesundheit gilt als wichtige Basis für den beruflichen Erfolg. Lernen Sie deswegen Ihren Körper und Ihre Fähigkeiten besser kennen. Bei unserem Health-Check erheben wir in kurzer Zeit Ihre wichtigsten Gesundheitswerte und ermitteln daraus Ihr ganz persönliches Gesundheits-Profil, verbunden mit individuellen praktischen Inputs. Der Health-Check kann in normaler Kleidung durchgeführt werden und ist ausgerichtet auf Gruppen.

### Programm

- Erhebung von Blutdruck, Puls und Körperzusammensetzung (Fettanteil, BMI)
- Prüfung der körperlichen Fitness wie Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Balance

### Für Gruppen ab 6 Personen

**Leitung:** medizinische Fachpersonen Medbase

**Dauer:** 1 Stunde für Gruppen bis 10 Personen

2 Stunden für Gruppen bis 20 Personen

**Preise:** CHF 1'400.– (Gruppen 6 bis 10 Personen)

CHF 1'900.– (Gruppen 11 bis 20 Personen)

### Referat-Kombi

Der Health-Check kann ideal mit einem Referat von Olympiarzt Dr. Patrik Noack kombiniert werden. Sie erfahren auf spannende und motivierende Weise, was die erhobenen Faktoren mit Ihrer individuellen Gesundheit zu tun haben.

**Dauer:** 30 bis 45 Minuten

**Preis:** CHF 900.–

## Medical-Check

Der Medical-Check bietet Ihnen eine Standortbestimmung in den Bereichen Medizin und Fitness. In einem individuellen Beratungsgespräch zeigen wir Ihnen auf, wie Sie Ihren persönlichen Gesundheitszustand verbessern oder bestmöglich erhalten können. Gesundheitsstörungen können so frühzeitig erkannt und behandelt werden.

### Programm

- Gesundheitsfragebogen
- Ausführliche Laboruntersuchungen
- Ärztliche Untersuchung inklusive Überprüfung der Herz-Kreislauf-Funktion mit EKG, Feststellung des optimalen Trainingspulsbereichs sowie Kontrolle der Lungenfunktion, der Körperkomposition und des Impfstatus
- Frühstücksbuffet im Hotel Säntispark
- Freier Eintritt während 2 Wochen in einen der Fitness-, Wellness- und Aquaparks des Migros-Intercity-Card-Verbundes inklusive MFIT

### Für Gruppen ab 6 Personen

**Leitung:** medizinische Fachpersonen Medbase

**Dauer:** 1/2 Tag

**Preis:** CHF 980.– pro Person

## Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung ist entscheidend für die Gesundheit und eine hohe Leistungsbereitschaft im beruflichen Alltag. Aber welche Nahrungsmittel halten geistig fit und welche machen müde? Und wie sieht eigentlich eine ausgewogene Ernährung wirklich aus?

### Workshop «Talk & Cook» mit Koch-Event

Das Referat vermittelt Ihnen theoretisches Wissen über die optimale Ernährung und Bewegung im Berufsalltag. Anschliessend geht's an die praktische Umsetzung im Küchenstudio. Bei einem lehrreichen und spannenden Koch-Event bereiten Sie köstliche Gerichte zu und Sie erhalten Ideen und Inspiration für Ihren eigenen Kochalltag. Grundkenntnisse sind dabei nicht nötig.

### Für Gruppen von 6 bis 12 Personen

**Dauer:** 1/2 Tag (09.00 bis 13.30 Uhr)

**Preis:** CHF 2'400.– (zzgl. ca. CHF 20.– pro Teilnehmer für Zutaten)

**Buchung:** mindestens 2 Monate im Voraus

### Workshop «Powerfood im Berufsalltag»

Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung werden in diesem Referat praktisch und motivierend vermittelt und diskutiert. Anhand einprägsamer Facts können die Teilnehmenden im Workshop das eigene Ernährungsverhalten vor, während und nach der Arbeit überprüfen und persönliche Ziele formulieren.

### Für Gruppen von 6 bis 20 Personen

**Dauer:** 1.5 bis 2.5 Stunden

**Preis:** CHF 1'300.–

## Vital & Gesund

Gesundheit und Vitalität sind die Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität. Prävention spielt dabei eine zentrale Rolle. Gönnen Sie sich aus diesem Grund doch mal wieder eine Pause vom anspruchsvollen Alltag mit einem entspannten Wohlfühlaufenthalt.

### Programm

- Vitaler Welcome Apéritif
- 2 Übernachtungen im Wohlfühlzimmer inklusive eines Vital-Frühstücksbuffets
- 3-Gang-Abendessen im Ristorante Oliveto
- Vitalprogramm und medizinischer Check-up
- Freier & unbeschränkter Eintritt in die Bäder- und Saunawelt sowie Fitnesscenter

### Am Anreisetag:

- Ab 12 Uhr: Zutritt zur Bäder- und Saunawelt
- Nachmittags: klassische Ganzkörper-Entspannungsmassage (50 Minuten)

### Am 2. Tag:

- Ab 8 Uhr: Medical Check-up im Zentrum für Medizin & Sport (1/2 Tag) mit Blutanalyse, kleine Lungenfunktion, Ruhe-EKG, Blutdruck, Körperfettmessung, Bauchumfang, BMI, ärztliche Untersuchung, Belastungs-EKG mit Laktatmessung und individueller Trainingsberatung, Erstellung von einem persönlichen Risikoprofil, Festsetzen von Zielen und Massnahmen
- Ab 15 Uhr: Durchgang im Römisch-Irischen Bad (2.5 Stunden)

### Am Abreisetag:

- Individuelle Personal Training Session (1 Stunde)

**Dauer:** 3 Tage

**Preis:** CHF 1'785.– pro Person



## Mental Health

Widmen Sie sich einen Tag lang Ihrer mentalen Gesundheit. Neben der Vermittlung einfacher und wirkungsvoller Strategien gehen die Inhalte über das gängige «Stressmanagement» und die üblichen «Stresspräventionstrainings» hinaus und bieten Ihnen ein umfassendes Konzept aus Stressforschung, Psychologie, Psychotherapie, Quantenphysik und Neurowissenschaft.

Unsere 5 Seminare sind gezielt auf Mitarbeitende oder Führungskräfte ausgerichtet. Die Module können optimal miteinander kombiniert werden.

### Seminar 1: Stress lass nach

Der erste Teil des Workshops behandelt das Erkennen Ihres persönlichen Stresserlebens und den damit verbundenen Auswirkungen auf die Arbeit und das Privatleben. Im zweiten Teil rückt der Fokus auf Stresssituationen, die mit dem (Führungs-)Verhalten und den Mitarbeitenden zusammenhängen. Dieses Seminar erweitert Ihr Handlungsrepertoire für den Umgang mit Belastungen und Spannungen.

### Seminar 2: Abschalten, aber wie?

In diesem Seminar erhalten Sie keine simplen Entspannungstipps, da diese oft nur zu noch mehr Stress führen und ins Leere laufen. Vielmehr geht es darum, dass Sie sich mit den Ursachen Ihrer inneren Anspannung und des «Nicht-Abschalten-Könnens» auseinandersetzen, um Haltungen und Strategien für mehr Gelassenheit zu entwickeln.

### Seminar 3: Brennen ohne auszubrennen

Das Burnout-Seminar vermittelt einen vertieften Einblick in die Ursachen und Hintergründe. Damit die Teilnehmenden in der Lage sind, frühzeitig Warnhinweise zu erkennen und wirksame Gegenmassnahmen zu entwickeln.

### Seminar 4: Zeitmanagement – Ach du liebe Zeit!

Zeit lässt sich weder speichern noch besitzen, man kann sie nur nutzen. Aber wie? Neben Ausflügen in die Philosophie widmen Sie sich in diesem Seminar Ihrem persönlichen Zeiterleben und dem Umgang mit der Zeit. Von der Musse (des Seins in Raum und Zeit) bis hin zum verbesserten Selbst- und Zeitmanagement. Sie erfahren, wie Sie mit Störungen und Zeitdieben besser umgehen und Prioritäten setzen können. Ein Zeitseminar für alle Menschen, die keine Zeit haben!

### Seminar 5: Praxistransfer – Persönliche Ziele

Zur intensivieren Auseinandersetzung mit Ihrem gewählten Workshop-Thema eignet sich das Seminar «Persönliche Zielsetzungen». Sie führen eine persönliche Standortbestimmung durch, diskutieren in der Gruppe über das Gehörte sowie das Erlebte und formulieren Ihre persönlichen Zielsetzungen.

#### Für Gruppen von 6 bis 12 Personen

**Leitung:** Fachpersonen Medbase

**Dauer:** jeweils 1/2 Tag

#### Individuelle Kombinationsmöglichkeiten:

- |       |  |
|-------|--|
| Tag 1 | Vormittag: «Stress lass nach»<br>Nachmittag: «Persönliche Ziele»         |
| Tag 2 | Vormittag: «Stress lass nach»<br>Nachmittag: «Brennen ohne auszubrennen» |
| Tag 3 | Vormittag: «Abschalten, aber wie?»<br>Nachmittag: «Ach du liebe Zeit!»   |

**Preis:** CHF 3'000.– pro Tag  
CHF 2'100.– pro 1/2 Tag

## Referate von Medbase

Gerne stellen wir für Sie ein Programm nach Ihren individuellen Wünschen zusammen. In spannenden Referaten informieren Fachleute über ausgewählte Gesundheitsthemen oder leiten die Teilnehmenden in einem Workshop an, ein Themengebiet gemeinsam zu erarbeiten.

#### Themenauswahl:

- Leistungsfähigkeit im Spitzensport und Beruf
- Gratwanderung Spitzensport
- Regeneration ist die halbe Miete
- Mit Teamwork zum Erfolg

#### Für Gruppen von 6 bis 200 Personen

**Dauer:** 45 Minuten

**Preis:** CHF 1'300.–

**medbase**

#### Unsere Fachreferenten (Auszug)



#### Dr. med. Patrik Noack

Medizinischer Leiter Medbase,  
Zentrum für Medizin & Sport,  
Abtwil



#### Rinaldo Manfredini

Sportlehrer ETH, Mentaltrainer SASP,  
Medbase

## Referate von Spitzensportlern

Referate von Spitzensportlern wie zum Beispiel von Giulia Steingruber, Kariem Hussein, Dario Cologna, Stefan Küng, Beat Hefit, Max Heinzer, Fabian Kauter, Jan van Berkel, Jolanda Neff, Caroline Steffen, Laurien van der Graff, Martina van Berkel oder Nicola Spirig sind auf Anfrage buchbar.

**Verfügbarkeit, Dauer und Preise nach Vereinbarung.**



## Moving Minutes

Nutzen Sie die Pausen Ihres Seminars zur aktiven Erholung. Mit «Moving Minutes» schaffen Sie die besten Voraussetzungen für erfolgreiche Meetings und Seminare.

Die Muskeln werden dabei gezielt aktiviert und gedehnt, um einen Ausgleich zur sitzenden Haltung zu erreichen. Der Körper bekommt frischen Sauerstoff zugeführt. Dies sorgt für einen Frischekick im Kopf, erhöht erneut die Aufmerksamkeit und fördert einen fokussierten Wiedereinstieg in den nächsten Teil. Zudem steigern die «Moving Minutes» den Teamgeist und die gute Laune.

#### Für Gruppen von 6 bis 15 Personen

**Leitung:** medizinische Fachpersonen Medbase

**Dauer:** 15 Minuten

**Preis:** CHF 130.–



#### Wir beraten Sie gerne.

Das Hotel Säntispark verfügt über 9 flexibel nutzbare Seminarräume für Workshops und Referate auf einer Fläche von 637m<sup>2</sup>. Alle unsere Räumlichkeiten bieten Tageslicht und direkten Zugang zum grosszügigen Hotelpark.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren vielfältigen Angeboten. Auf Wunsch erstellen wir auch gerne gemeinsam mit Ihnen eine unverbindliche Offerte.

Conference Service  
events@saentispark.ch  
+41 71 313 13 42

## Das Zentrum für Medizin & Sport im Hotel Säntispark ist als Swiss Olympic Medical Center ausgezeichnet.

Die angebotenen Seminare, Workshops, Referate und Check-ups werden von Medbase durchgeführt. Medbase ist ein national führender Anbieter mit medizinischen Gesundheitszentren für ambulante Behandlungen, unter anderem im Zentrum für Medizin & Sport in Abtwil. Fachärzte, Physiotherapeuten, Ernährungsberater, Masseure und Fachpersonen aus der Komplementärmedizin arbeiten im Zentrum Hand in Hand und bieten Angebote von der Prävention über die Akutbetreuung bis zur Rehabilitation.

### **Hotel Säntispark**

Wiesenbachstrasse 5, CH-9030 Abtwil  
T +41 71 313 11 11, F +41 71 313 11 13  
[hotel@saentispark.ch](mailto:hotel@saentispark.ch)

**HOTEL • FREIZEITZENTRUM • SHOPPING**  
ABTWIL/ST.GALLEN [www.hotel-saentispark.ch](http://www.hotel-saentispark.ch)