VITA PURA

MEDICAL WELLNESS

In Zusammenarbeit mit

Spital Oberengadin
Ospidel Engiadin'Ota

Cresta Palace

DAS ERSTE MEDICAL WELLNESS IM OBERENGADIN

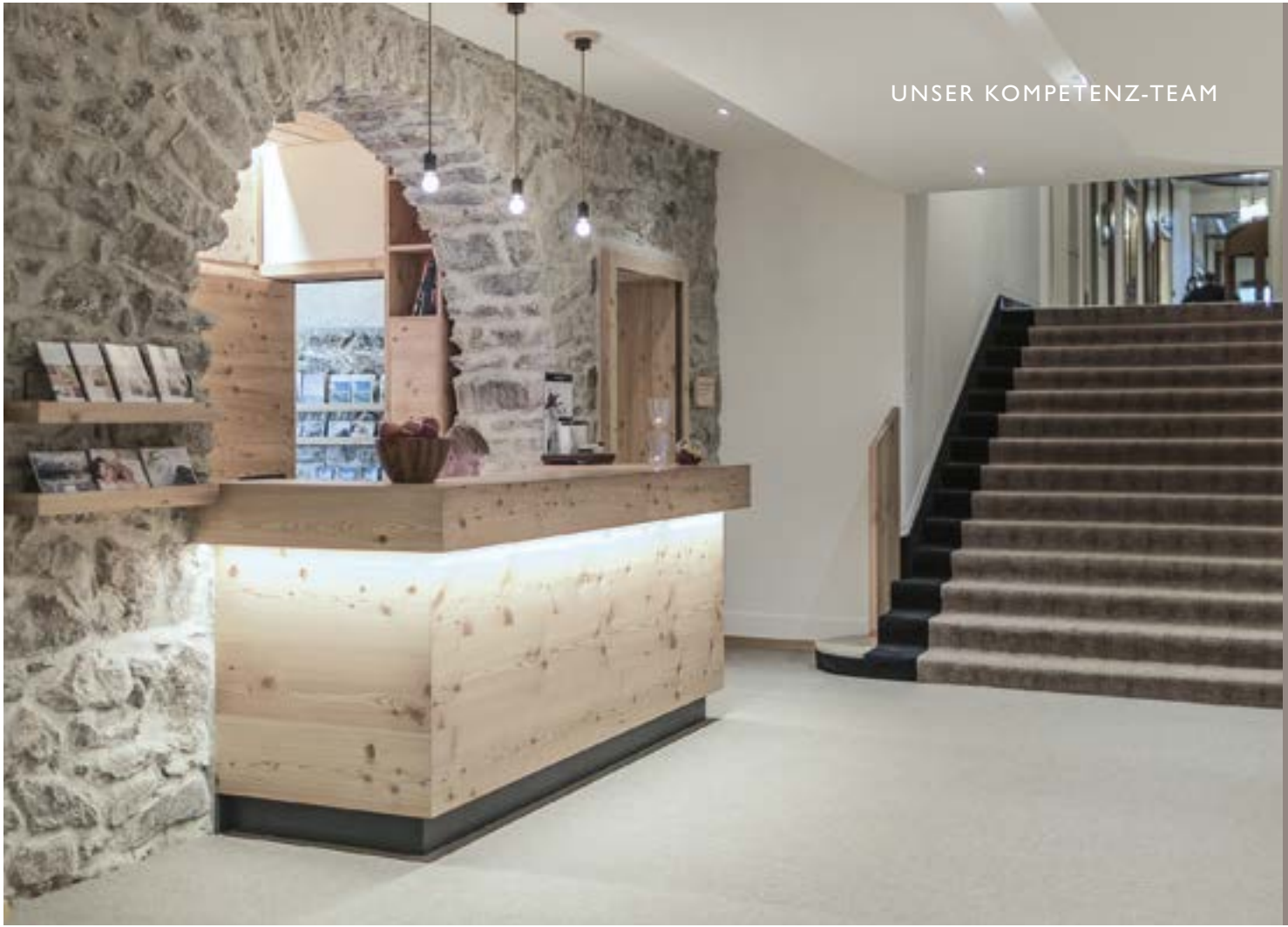
Inmitten der Engadiner Bergwelt befindet sich das idyllische Dorf Celerina, ein Ort wo sich Schweizer Qualitätsmedizin und Bündner Gastgebertum trifft. Hier bieten das Spital Oberengadin und das Cresta Palace Celerina Bestleistungen in den Bereichen Medizin und Hotellerie – und zwar zusammen und für Sie.

MEIN. SEIN. REIN. FEIN.

Das sind die vier Elemente des neuen Cresta Palace Medical Wellness Angebotes.

Mein ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Im Vordergrund stehen hier die Selbstwahrnehmung und die persönliche Fitness. Sein ist der Schlüssel, der die Tür zu einem entspannten Leben und zur eigenen, gesteigerten Schönheit öffnet. Rein bedeutet, körperlich und geistig mit sich selbst ins Reine zu kommen. Der Weg führt von der körperlichen Entgiftung (Detox) zur individuellen Eleganz. Fein steht für die Verfeinerung des Lebens und des eigenen Lebensstils.

Mein. Sein. Rein. Fein. Dieses ganzheitliche Konzept ergibt das erste Medical Wellness Angebot im Oberengadin. Für das Wellness und für Ihr Wohlergehen sorgt das Team des Hotels Cresta Palace Celerina. In Kombination mit dem Höhenklima des Engadins ergeben sich so die perfekten Bedingungen für Mein. Sein. Rein. Fein.



UNSER KOMPETENZ-TEAM

Dr. med.
Jan Brem

Facharzt für Anästhesie
und Intensivmedizin
Leitender Arzt Anästhesie
Spital Oberengadin

Er war an verschiedenen Spitälern in Deutschland und der Schweiz tätig, u. a. als Leitender Arzt Anästhesie, Leiter Rettungsdienst, Leiter interdisziplinäre Intensivstation, Chefarzt Anästhesie in einem deutschen Krankenhaus Studium der Medizin, Universität Erlangen, Deutschland

Sprachen: DE, EN

Dr. med.
Patrick Egger

FMH Innere Medizin
& Kardiologie
Chefarzt Klinik Medizin
Spital Oberengadin

Er war an verschiedenen Spitälern der Schweiz, u. a. Stadtspital Triemli, Kantonsspital St. Gallen und Kantonsspital Chur in der Inneren Medizin tätig. Studium der Medizin, Universität Zürich

Sprachen: DE, EN, FR, IT

Lydia
Pawlik

SPA Managerin
Vita Pura SPA

Cresta Palace Celerina

Sie war an verschiedenen Spitälern Deutschlands, u.a. Marienkrankenhaus Hamburg und Praxisklinik Bergedorf - Hamburg als Therapeutin tätig, sowie in Hotels der Schweiz u. a. Badrutts Palace St. Moritz. Ausbildung: Masseurin/ med. Bademeisterin, Fachkosmetikerin und SPA Managerin in Deutschland
Sprachen: DE, EN

Suzanne
Reber-Hürlimann

Dipl. Ernährungsberaterin HF

Praxis für Ernährungs-
beratung nudrescha't

Frank
Holfeld

Leitender Physiotherapeut
Personal- &
Rehabilitationstrainer
Spital Oberengadin

Rolf J.
Schmitz

Küchenchef mit internationaler Erfahrung in der gehobenen Gastronomie.
Cresta Palace Celerina

Nutzen Sie die einmalige Engadiner Bergwelt zur Verbesserung Ihrer körperlichen Leistung. Das Cresta Palace Hotel ist der ideale Ausgangsort für Wintersportaktivitäten der Extraklasse. Die Skipiste als auch die Langlaufloipe liegen direkt vor der Tür. Durch die medizinische Betreuung durch das Kompetenzzentrum im Spital Oberengadin können Sie auf eine Rundum Betreuung zurückgreifen.

SPITAL OBERENGADIN

Kompetenz in Wellness und Gesundheit

Als Gast im neuen Cresta Palace Medical Wellness befinden Sie sich in den besten Händen. Das Kompetenzteam mit qualifizierten Fachärzten und erfahrenen Therapeuten nimmt sich fürsorglich Ihren Gesundheitsfragen an und bieten den Schlüssel für ein gesundes Leben.

Die medizinischen Aspekte betreut das Team mit Dr. med. Jan Brem, leitender Arzt Anästhesie und Intensivmedizin in enger Zusammenarbeit mit Dr. med. Patrick Egger, Chefarzt Medizin und Kardiologe.

DAS SPITAL OBERENGADIN BIETET UNTER ANDEREM FOLGENDE KOMPETENZEN:

- Diabetesberatung
- Interdisziplinäres 24-Stunden-Notfallzentrum
- Intensivpflegestation
- Klinik Medizin (u.a. Kardiologie, Gastroenterologie)
- Klinik Chirurgie (u.a. Unfallchirurgie/Traumatologie, Viszeralchirurgie)
- Zentrum für Frau–Mutter–Kind (u.a. Myombehandlung mit Sonata)
- Dialysezentrum Oberengadin
- Ernährungsberatung
- Physiotherapie
- Diabetesberatung
- Schmerztherapie
- weitere Leistungen

MEIN.

FÜNF NÄCHTE ERHOLUNG – MEHR FITNESS UND PRÄVENTION

Müde und abgekämpft? Keine Energie mehr für Eigeninitiative? Kein Problem. Neue Kraft können Sie jetzt mit Hilfe des Cresta Palace Medical Wellness Teams schöpfen. Das bedeutet: Ihre Fitness können Sie unter fachkundiger Anleitung und mit medizinischer Absicherung steigern. Noch dazu können Sie sich fünf Nächte im Cresta Palace Celerina erholen – wo Sie morgens bereits mit neuer Lebenskraft erwachen.

LEISTUNGSUMFANG

5 Übernachtungen mit Frühstück-, Mittag- und Abendessen basierend auf unserem individuellem Ernährungsplan.
Anreise Sonntag, Abreise Freitag

8 GRUPPENAKTIVITÄTEN (SOMMER ODER WINTER)

SOMMER

- **2** morgentliche Sportlektionen
- **2** nachmittagliche Myofasziale Trainings
- **2** Morgenläufe
- **2** Überraschungs-Sportprogramme In- oder Outdoor inkl. Lunchpaket

WINTER

- **3** morgentliche Sportlektionen
- **2** nachmittagliche Myofasziale Trainings
- **1** Einführung ins Cresta Gym
- **2** Überraschungs-Sportprogramme In- oder Outdoor inkl. Lunchpaket

6 INDIVIDUELLE MEDIZINISCHE BETREUUNG INKLUSIVE

- Anamnese Fragebogen als Vorbereitung für Ihren Aufenthalt*
- Begrüssungsgespräch mit Anfangsuntersuchung im Spital Oberengadin
- Ärztlicher Gesundheits Check im Kompetenzzentrum Spital Oberengadin mit Belastungs-EKG zur Bestimmung von Herzrhythmus und Blutdruck, Kondition und optimaler Pulsfrequenz bei körperlicher Aktivität
- Ernährungsberatung mit Eintrittsgespräch, Beratung und Richtlinien für Ernährung, sowie Verlaufsgespräch während des Aufenthaltes im Cresta Palace Hotel, (90')
- Body Composition Messung, (15')
- Medizinische Befundmappe mit Austrittsbrief Ihres behandelnden Arztes

3 PERSONAL TRAINING UND PHYSIOTHERAPIE

- Situationsbestimmung zu Beginn Ihres Aufenthaltes mit Personal Training, (30')
- Personal Training Lektion, (30')
- Physiotherapie auf Basis der Resultate der ärztlichen Untersuchung, (45')

3 INDIVIDUELLE MASSAGEN INKLUSIVE

- Sportlermassage zur Regenerierung ihrer Muskeln, (50')
- Therapeutische Massage Individuell, (50')
- Cresta Rücken Intensiv Massage, (50')

ab CHF 3960.— p.P.
IM STANDARDZIMMER
DOPPELBENUTZUNG

MEDICAL WELLNESS INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Täglicher WINFORCE Isotone sowie hauseigenes Engadiner Bergwasser
- Bademantel und Badeslippers während Ihres Aufenthaltes
- Transport für die Medizinischen Behandlungen Cresta Palace – Kompetenzzentrum Spital Oberengadin
- Freie Benutzung sämtlicher Hoteleinrichtungen wie Finnische Sauna, Panorama-Hallenbad, Sanarium Cristallo, Textildampf-bad und Palace Gym.
- «staziun da basa», hoteleigenes Basislager für Outdooraktivitäten.
- Internetzugang und Parking kostenlos

*** Um eine optimale medizinische Betreuung gewährleisten zu können muss der Anamnese Fragebogen mindestens 21 Tage vor Beginn Ihres Medical Wellness Aufenthaltes im Spital Oberengadin eintreffen.**

Der Fragebogen wird Ihnen nach der Buchung durch das Cresta Palace zugestellt.

SEIN.

FÜNF NÄCHTE SCHÖNHEITSSCHLAF – MEHR ÄSTHETIK UND AUSSTRAHLUNG

Die Schönheit des Oberengadins geniessen – und spüren, wie die eigene Schönheit zum Leben erwacht. Das Cresta Palace Medical Wellness Team verbindet Ästhetik mit Medizin und sorgt für eine nachhaltige Steigerung ihrer Lebensfreude. Noch dazu können Sie sich fünf Nächte im Cresta Palace Celerina erholen – und sich nach dem Schönheitsschlaf mit Massagen, Maniküren, Pediküren, Peeling oder mit Alpen Bio Lifting verwöhnen lassen. Medizinische Checks und individuelle Ernährungsberatung inklusive.

LEISTUNGSUMFANG

5 Übernachtungen mit Frühstück-, Mittag- und Abendessen basierend auf unserem individuellem Ernährungsplan.
Anreise Sonntag, Abreise Freitag

10 GRUPPENAKTIVITÄTEN (SOMMER ODER WINTER)

SOMMER

- **2** morgentliche Sportlektionen
- **2** nachmittagliche Myofasziale Trainings
- **2** Morgenläufe
- **2** Überraschungs-Sportprogramme In- oder Outdoor inkl. Lunchpaket
- **2** Bauch Beine Po Strechting

WINTER

- **3** morgentliche Sportlektionen
- **2** nachmittagliche Myofasziale Trainings
- **1** Einführung ins Cresta Gym
- **2** Überraschungs-Sportprogramme In- oder Outdoor inkl. Lunchpaket
- **2** Bauch Beine Po Strechting

6 INDIVIDUELLE MEDIZINISCHE BETREUUNG INKLUSIVE

- Anamnese Fragebogen als Vorbereitung für Ihren Aufenthalt *
- Begrüssungsgespräch mit Anfangsuntersuchung im Spital Oberengadin
- Laboruntersuchungen von Leber-, Nieren-, Schilddrüsen-, Blutzucker- und Blutfettwerten sowie des Blutbildes
- Ernährungsberatung mit Eintrittsgespräch, Beratung und Richtlinien für Ernährung, sowie Verlaufsgespräch während des Aufenthaltes, (90')
- Medizinische Befundmappe mit Austrittsbrief Ihres behandelnden Arztes

6 INDIVIDUELLE BEHANDLUNG INKLUSIVE

- Alpen Lifting Gesichtsbehandlung, (80')
- Klassische-Maniküre, (50')
- Salzölpeeling Ganzkörper, (25')
- Aromaölmassage, (50')
- SPA Pediküre, (80')
- Wimpern mit Augenbrauen Färben oder Magische Augenblicke, (25')

ab CHF 2990.— P.P.
IM STANDARDZIMMER
DOPPELBENUTZUNG

MEDICAL WELLNESS INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Trinkkur mit Kräutertee und hauseigenes Engadiner Bergwasser
- Bademantel und Badeslippers während Ihres Aufenthaltes
- Transport für die Medizinischen Behandlungen Cresta Palace – Kompetenzzentrum Spital Oberengadin
- Freie Benutzung sämtlicher Hoteleinrichtungen wie Finnische Sauna, Panorama-Hallenbad, Sanarium Cristallo, Textildampfbad und Palace Gym.
- «staziun da basa», hoteleigenes Basislager für Outdooraktivitäten.
- Internetzugang und Parking kostenlos.

*** Um eine optimale medizinische Betreuung gewährleisten zu können muss der Anamnese Fragebogen mindestens 21 Tage vor Beginn Ihres Medical Wellness Aufenthaltes im Spital Oberengadin eintreffen.**

Der Fragebogen wird Ihnen nach der Buchung durch das Cresta Palace zugestellt.

REIN.

FÜNF NÄCHTE ENTSPANNUNG – MEHR ELEGANZ, BALANCE UND ENERGIE

Das Cresta Palace Medical Wellness Team hat ein Programm kreiert, das Ihrem Körper durchEntgiftung zu mehr Reinheit verhilft – und Ihnen neuen Elan und neue Eleganz gibt. «Alltagsgifte» sorgen für Übersäuerung, bringen Sie ihren Körper wieder ins Gleichgewicht und steigern Sie langanhaltend Ihr Wohlbefinden. Selbstverständlich ist das Programm eingebettet in eine Welt der Eleganz und Entspannung – in die Welt des Oberengadins und des Hotel Cresta Palace Celerina.

LEISTUNGSUMFANG

5 Übernachtungen mit Frühstück-, Mittag- und Abendessen basierend auf unserem individuellem Ernährungsplan.
Anreise Sonntag, Abreise Freitag

8 GRUPPENAKTIVITÄTEN (SOMMER ODER WINTER)

SOMMER

- **2** morgentliche Sportlektionen
- **2** nachmittagliche Myofasziale Trainings
- **2** Morgenläufe
- **2** Überraschungs-Sportprogramme In- oder Outdoor inkl. Lunchpaket

WINTER

- **3** morgentliche Sportlektionen
- **2** nachmittagliche Myofasziale Trainings
- **1** Einführung ins Cresta Gym
- **2** Überraschungs-Sportprogramme In- oder Outdoor inkl. Lunchpaket

6 INDIVIDUELLE MEDIZINISCHE BETREUUNG INKLUSIVE

- Anamnese Fragebogen als Vorbereitung für Ihren Aufenthalt*
- Begrüssungsgespräch mit Anfangsuntersuchung im Spital Oberengadin
- Basic Checkup 2 Laboruntersuchungen von Leber-, Nieren-, Schilddrüsen-, Blutzucker- und Blutfettwerten sowie des Blutbildes
- Ernährungsberatung mit Eintrittsgespräch, Beratung und Richtlinien für Ernährung, sowie Verlaufsgespräch während des Aufenthaltes, (90')
- Body Composition Messung, (15')
- Medizinische Befundmappe mit Austrittsbrief Ihres betreuenden Arztes

5 INDIVIDUELLE BEHANDLUNGEN INKLUSIVE

- Detox und Regenerationsbehandlung mit Bürstenmassage sowie Schröpfmassage, (50')
- Reinigendes Honigpeeling Ganzkörper mit entschlackender Honigmassage Rücken, (50')
- 2 × manuelle Lymphdrainagen, (50')
- Cresta Alpen Detox Gesichtsbehandlung, (80')

ab CHF 3150.— P.P.
IM STANDARDZIMMER
DOPPELBENUTZUNG

MEDICAL WELLNESS INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Trinkkur mit Kombucha um die Verdauung zu unterstützen, das Immunsystem zu stärken und täglichem Detoxtee zum entgiften
- Bademantel und Badeslippers stehen währen des Aufenthaltes zur Verfügung
- Transport für die Medizinischen Behandlungen Cresta Palace – Kompetenzzentrum Spital Oberengadin
- Freie Benutzung sämtlicher Hoteleinrichtungen wie Finnische Sauna, Panorama-Hallenbad, Sanarium Cristallo, Textildampf-bad und Palace Gym.
- «staziun da basa», hoteleigenes Basislager für Outdooraktivitäten.
- Internetzugang und Parking kostenlos.

*** Um eine optimale medizinische Betreuung gewährleisten zu können muss der Anamnese Fragebogen mindestens 21 Tage vor Beginn Ihres Medical Wellness Aufenthaltes im Spital Oberengadin eintreffen.**

Der Fragebogen wird Ihnen nach der Buchung durch das Cresta Palace zugestellt.

FEIN.

FÜNF ÜBERNACHTUNGEN – UND EINE VERBESSERTE SILHOUETTE

In Hinblick auf die sportliche Leistungsfähigkeit, wird ein ärztlicher Gesundheits-Check durchgefürht. Eine Ernährungsberatung mit Eintrittsgespräch, Beratung und Begleitung? Ein Personal Training mit morgendlicher Sportlektion oder morgendlichem Lauftraining? Tönt nicht verlockend? Keine Sorge: Das Cresta Palace Medical Wellness Team sorgt dafür, dass Ihr «Weight Loss»-Programm ganz fein verläuft – und dass Sie mit medizinischer Unterstützung die richtige Linie finden. Mit Freude und mit Genuss.

LEISTUNGSUMFANG

5 Übernachtungen mit Frühstück-, Mittag- und Abendessen basierend auf unserem individuellem Ernährungsplan. Anreise Sonntag, Abreise Freitag

8 GRUPPENAKTIVITÄTEN (SOMMER ODER WINTER)

SOMMER

- **2** morgentliche Sportlektionen
- **2** nachmittagliche Myofasziale Trainings
- **2** Morgenläufe
- **2** Überraschungs-Sportprogramme In- oder Outdoor inkl. Lunchpaket

WINTER

- **3** morgentliche Sportlektionen
- **2** nachmittagliche Myofasziale Trainings
- **1** Einführung ins Cresta Gym
- **2** Überraschungs-Sportprogramme In- oder Outdoor inkl. Lunchpaket

7 INDIVIDUELLE MEDIZINISCHE BETREUUNG INKLUSIVE

- Anamnese Fragebogen als Vorbereitung für Ihren Aufenthalt*
- Begrüssungsgespräch mit Anfangsuntersuchung im Spital Oberengadin
- Laboruntersuchungen von Leber-, Nieren-, Schilddrüsen-, Blutzucker- und Blutfettwerten sowie des Blutbildes
- Sportärztlicher Gesundheits Check mit Belastungs-EKG und Laktatmessung zur Bestimmung von Herzrhythmus und Blutdruck, Kondition und optimaler Pulsfrequenz bei körperlicher Aktivität
- Ernährungsberatung mit Eintrittsgespräch, Beratung und Richtlinien für Ernährung, sowie Verlaufsgespräch während des Aufenthaltes, (90')
- Body Composition Messung, (15')
- Medizinische Befundmappe mit Austrittsbrief Ihres behandelnden Arztes

4 PERSONAL TRAINING

- Situationsbestimmung zu Beginn Ihres Aufenthaltes, mit drei weiteren
- Personal Training Lektionen mit abschliessendem Schlussgespräch, (50')

4 INDIVIDUELLE BEHANDLUNGEN INKLUSIVE

- 2 × Manuelle Lympphdrainagen, (50')
- 1 × Bürstenmassage in Kombination mit Schröpfmassage, (50')
- 1 × Sportmassage, (50')

ab CHF 4080.— p.P.
IM STANDARDZIMMER
DOPPELBENUTZUNG

MEDICAL WELLNESS INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Trinkkur mit Kräutertee und hauseigenes Engadiner Bergwasser
- Bademantel und Badeslippers stehen während des Aufenthaltes zur Verfügung
- Transport für die Medizinischen Behandlungen Cresta Palace – Kompetenzzentrum Spital Oberengadin
- Freie Benutzung sämtlicher Hoteleinrichtungen wie Finnische Sauna, Panorama-Hallenbad, Sanarium Cristallo, Textildampfbad und Palace Gym.
- «staziun da basa», hoteleigenes Basislager für Outdooraktivitäten.
- Internetzugang und Parking kostenlos.

*** Um eine optimale medizinische Betreuung gewährleisten zu können muss der Anamnese Fragebogen mindestens 21 Tage vor Beginn Ihres Medical Wellness Aufenthaltes im Spital Oberengadin eintreffen.**

Der Fragebogen wird Ihnen nach der Buchung durch das Cresta Palace zugestellt.

CRESTA
PALACE

Via Maistra 75 · CH-7505 Celerina / St. Moritz · +41 (0)81 836 56 56 · www.crestapalace.ch