

OPTIMUM

für dich



Bei OPTIMUM® ist der Name Programm. Egal, ob du deine sportliche Performance verbessern willst, du unter (zu) großem Alltagsstress stehst oder es mit der Ernährung nicht ganz klappt: Wir erstellen dir dein individuelles Programm für deine optimale Gesundheit. Die Erfolgsformel dahinter: 14 in 6.

- 14 Übernachtungen im 4* Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf inkl. Verwöhn-Halbpension und allen TOP-Inklusivleistungen
- 6 Monate Betreuung durch die OPTIMUM®-Coaches, um auch im Alltag seine Ziele konsequent umzusetzen
- persönlicher Ernährungs- und Trainingsplan (on- oder offline, je nach Wunsch)
- umfangreiche Gesundheitschecks inkl. BIA Messung, MFT-Check, Beratungsgespräch
- Bestimmung des Körperfetts und seiner Verteilung mittels bildgebenden Ultraschalls in einer bisher unerreichbaren Genauigkeit (am Anfang und Ende des Programms)
- 6 Monate tägliche Messung der Herzratenvariabilität (HRV) über Vitalmonitor®-App und darauf basierende individuelle Anpassung der Trainingseinheiten
- Behandlungen in der TSM®-Gesundheitsoase
- Analyse- und Abschlussgespräch



Dein Bewegungs-Coach:
Sportwissenschaftler Mag. Bernd Haas
optimum@heiltherme.at



Dein Entspannungs-Coach:
Achtsamkeitstrainerin Regina Pusswald
optimum@heiltherme.at



Dein Ernährungs-Coach:
Diätologin Veronika Schöngrundner, BA
optimum@heiltherme.at

Du verbringst in Etappen 14 Nächte im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf und wirst über 6 Monate auch in deinem Alltag von unseren Coaches betreut. Wie du diese 14 Nächte auf 6 Monate verteilst, bestimmst du selbst.



OPTIMUM® für dich

- 3 Gesundheitschecks
- 2 Ultraschall-Körperfett-Messungen
- 3 Personal Trainings oder wahlweise Ernährungsberatungen mit den zertifizierten OPTIMUM®-Coaches
- 3 Behandlungen je 25 Minuten in der TSM®-Gesundheitsoase
- Dein persönlicher Vitalmonitor (zur Messung der täglichen Herzratenvariabilität)
- 14 Übernachtungen im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf inkl. Verwöhn-Halbpension – individuell auf 6 Monate aufgeteilt

Deine Investition für dein OPTIMUM: € 2.890,-

www.heiltherme.at/optimum

SCHNUPPER-ANGEBOT

3 Nächte zum Kennenlernen inkl. Gesundheitscheck und Personal Training/Ernährungsberatung € 590,-

www.heiltherme.at/optimum

INFORMATION

Tel. +43(0)3333/500-0
E-Mail: optimum@heiltherme.at
www.heiltherme.at/optimum

OPTIMUM 
Zentrum für individuelle Gesundheit

www.heiltherme.at/optimum