MEDIAN | Prävention



MEDIAN Buchberg-Klinik Bad Tölz

Gesunder Winter

Eine Woche für neue Energie, mentale Stärke und langfristige Leistungsfähigkeit – medizinisch fundiert und eingebettet in eine alpine Auszeit.

Ein exklusives Therapieprogramm: mit einer Kombination aus sauberer Luft, Wintersonne und gezielter Bewegung regen Sie Ihren Stoffwechsel an, stärken Ihre Atemwege und laden Ihre Akkus doppelt so schnell wieder auf.

Ihr Programm auf einen Blick

1. Medizinischer Check-up & Gesundheitsprofil

Anamnese, Biomarker, kardiometabolisches Risikoprofil sowie funktionale und kognitive Basistests – ärztlich eingeordnet und in einem ausführlichen Befundbericht zusammengeführt.

2. Labor und Diganostik ausgerichtet an Ihren persönlichen Bedarf

Ausführliche Laboruntersuchungen und diagnostische Verfahren zur Erhebung Ihrer Gesundheitsparameter.

3. Bewegung & orthopädische Stabilität

Haltungs- und Bewegungsanalyse, Mobilität, Kraft, Ausdauer und konkrete Anti-Sitz-Routinen für Büro, Reisen und Homeoffice.

4. Ernährung & persönliche Strategie

Stoffwechselorientierte Ernährungsberatung, gesunder Genuss und ein medizinisch begründeter 90-Tage-Plan für den nachhaltigen Transfer.

5. Stress & mentale Stärke

Atem- und Entspannungsverfahren, Schlaf- und Stresskompetenz sowie individuelle Strategien. die Regeneration auch im anspruchsvollen Alltag wieder möglich machen.

6. Therapiepakete als Ergänzung

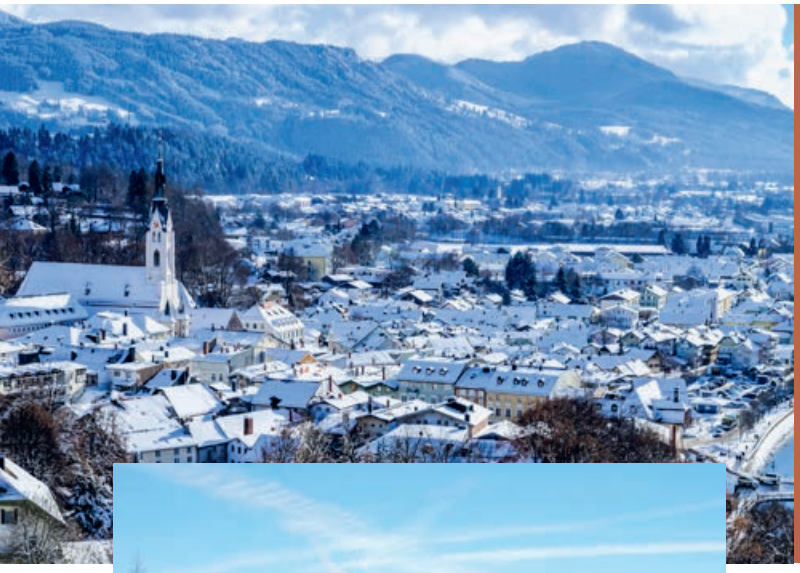
Mit unseren Therapiepaketen Relax und Fitness runden Sie Ihren Aufenthalt zusätzlich ab. Weitere Informationen in der Preisliste.

Dauer: 1 Woche Regeneration – auf Wunsch länger
Premium-Zimmer, Lounge und Restaurant, Schwimmbad und Trainingsgeräte sowie viel Natur und Freizeitwert.
Verlängerung möglich.

Alpines Winter-Refugium für Gesundheit und Leistungsfähigkeit: Medizinische Kompetenz und konkrete neue Routinen – verbunden mit einer Woche Ruhe, Bewegung und Genuss im winterlichen Bad Tölz.

Das Leben leben

MEDIAN Buchberg-Klinik Bad Tölz





Gesund bleiben am Rand der Alpen

300
Betten

174
Mitarbeitende

3.000
Patienten pro Jahr

Die MEDIAN Buchberg-Klinik liegt mitten im Grünen am Stadtrand von Bad Tölz. Medizinische Kompetenz, interdisziplinäre Zusammenarbeit und die besondere Natur des Isarwinkels schaffen ideale Voraussetzungen für Prävention, Regeneration und nachhaltige Gesundheitsstrategien.

Kontakt & Buchung

+49 8041 803-725
concierge-bbk@median-kliniken.de

Um Ihren Aufenthalt so angenehm und komfortabel wir möglich zu gestalten, steht Ihnen Ihr persönlicher Concierge diskret und aufmerksam für Ihre Anliegen zur Seite.

Hinweis zur Abrechnung
Bei unserem Check-up handelt es sich um eine privatärztliche Leistung, die Sie als Selbstzahler oder als Privatpatient wahrnehmen können. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit einer Abrechnung über private Krankenversicherungen. Es empfiehlt sich, diese Möglichkeit mit Ihrer Krankenversicherung zu klären.

MEDIAN Buchberg-Klinik Bad Tölz
Wengleinstraße 20
83646 Bad Tölz

www.median-kliniken.de