

FRAGEBOGEN:



Erlebe das Leben!

Name: _____

Straße: _____

Postleitzahl und Ort: _____

Beruf: _____

Telefonnummer: _____

E-mail: _____

Geburtsdatum: _____

Familienstand: _____

Größe: _____

Körpergewicht: _____

Allergien: _____

Unverträglichkeiten: _____

Nehmen Sie aktuell regelmäßig Medikamente ein: ja / nein

Wenn ja, welche: _____

Befinden Sie sich momentan in ärztlicher Behandlung? : ja / nein

Vorerkrankungen:

- Herz- Kreislauferkrankungen
- Diabetes
- Schwere Operationen im vergangenen Jahr

Wenn ja, welche: _____

Sonstiges: _____

FRAGEBOGEN:



Erlebe das Leben!

Wahlmöglichkeiten für Ihren persönlichen Alpe7 Aufenthalt

Das Therapie- und Gesundheitskonzept von Alpe7 gleicht dem eines Baukastens. Ganz Ihren Bedürfnissen und Ressourcen angepasst, wählen Sie Ihre persönlichen Highlights aus.

Das gemeinsam erarbeitete Programm wird nochmals eingehend in einem persönlichen Beratungsgespräch geprüft und hinterfragt. Somit sind wir auf dem besten Weg eine zielorientierte und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Therapierichtung einzuschlagen

Körperanwendungen:

- Cranio Sacrale Therapie
- Hot Stone Massage
- Alpe7-Relaxmassage

Entspannungstechniken:

- Yoga
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Sportangebot: Bitte wählen Sie

Sommer:

- Nordic Walking
- Wandern
- Fahrradfahren
- Mountainbike
- E-Bike

Winter:

- Schneeschuhwandern
- Wandern
- Nordic Walking
- Skilanglauf: classic / skating

Ernährung:

Vegetarier: ja / nein

Unverträglichkeiten: _____

Allergien: _____

FRAGEBOGEN:



Erlebe das Leben!

Bitte bringen Sie folgende Gegenstände bei einem Alpe7 Aufenthalt mit:

- bequeme Sportkleidung für drinnen und draußen
- Wanderbekleidung, festes Schuhwerk
- Kleiner Rucksack, Wasserflasche, Sonnencreme
- Im Sommer: Regenbekleidung, warme Jacke
- Bei Bedarf: Fahrrad, Fahrradbekleidung, Helm (Fahrräder können auch vor Ort geliehen werden)
- Badesachen
- Im Winter: warme winterfeste Bekleidung, Funktionsbekleidung für z.B. Skilanglauf, bei Bedarf Skiausrüstung

Alpe7 Programm:

Inklusive folgender Anwendungen:

- 1 ausführliches Anamnesegespräch (ca. 55 Min)
- 3 x individuelles Mental- und Entspannungstraining (à 40 Min)
Yoga, Autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- 3 x Motivationstraining - gesprächsorientierte Suche nach Ihren Potenzialen und Visionen (à 55 Min)
- 3 x individuelles Sportprogramm (à 110 Min)
Sommer: Wandern, Nordic Walking, Mountainbike- oder Fahrradfahren
Winter: Skilanglauf, Schneeschuhwandern oder Nordic Walking
Sie wählen Ihre Sportart ganz nach Ihren persönlichen Vorlieben.
- 3 x individuelle Körperanwendungen (à 70 Min)
z. B. Cranio Sacrale Therapie, Relaxmassage, , Hot Stone, ...