



Umfangreiches Therapieangebot über Weihnachten in St. Veit im Pongau

Muster-Therapieplan von 18.12.2018 - 08.01.2019 (tägliche Anreise möglich)
Abweichungen aufgrund individueller Anpassung des Therapieplans an die Bedürfnisse der Patienten

Dienstag	18.12.2018	min.
	Anreise bis 10.30 Uhr	
13:00	Pflegeaufnahme	
13:30	EKG	
14:00-15:00	Aufnahmeuntersuchung	
Mittwoch	19.12.2018	min.
07:00-08:00	Freies Schwimmen	
08:00	Psychologische Einführungsgruppe	55
10:00	Physiotherapie	25
13:00	Sexual-Beratung	25
14:30	Massage	25
15:30	Krafteinschulung	25
17:00-19:00	Freies Training im Fitnessraum	
Donnerstag	20.12.2018	min.
07:00-08:00	Freies Schwimmen	
08:00	Ergo PNP Gruppe Füße	50
09:30	Sitzergometer	20
10:30	Reizstrom	15
13:00	Ergotherapie Einzel	25
14:00	Ernährungsberatung Einzel	25
17:00-19:00	Freies Training im Fitnessraum	
Freitag	21.12.2018	min.
07:00-08:00	Freies Schwimmen	
09:00	Ergo Rückenschule - aktiv	55
10:30	Physiotherapie	25
11:00-11:30	offizielle Begrüßung	
14:00	Med. Trainingstherapie	20
15:00	Beweglichkeitstraining	25
17:00-19:00	Freies Training im Fitnessraum	
Samstag	22.12.2018	min.
11:00	Outdoortraining im Heilklima	55
Sonntag	23.12.2018	min.
Therapiefrei		
Montag	24.12.2018	min.
07:00-08:00	Freies Schwimmen	
08:30	Beweglichkeitstraining	25
10:00	Moorpackung	15
11:30	Progressive Muskelentspannung	25
17:00-19:00	Freies Training im Fitnessraum	
Dienstag	25.12.2018	min.
08:00	Sitzergometer	20
09:30	Beckenbodengymnastik	25
17:00-19:00	Freies Training im Fitnessraum	
Mittwoch	26.12.2018	min.
11:00	Sozialberatung Vortrag	55
17:00-19:00	Freies Training im Fitnessraum	
Donnerstag	27.12.2018	min.
07:00-08:00	Freies Schwimmen	
08:00	Schulter/Arm Gruppe	50
10:00	Physiotherapie	25
10:50	Moorpackung	15
13:00	Depression und Fatigue	55
15:00-15:15	Zwischenuntersuchung	
17:00-19:00	Freies Training im Fitnessraum	

Freitag	28.12.2018	min.
07:00-08:00	Freies Schwimmen	
08:30	Med. Trainingstherapie	20
10:30	Reizstrom	15
11:00	Physiotherapie	25
13:00	Autogenes Training	25
14:30	Massage	25
Samstag	29.12.2018	min.
08:00	Sitzergometer	20
10:30	Autogenes Training	25
Sonntag	30.12.2018	min.
Therapiefrei		
Montag	31.12.2018	min.
07:00-08:00	Freies Schwimmen	
08:00	Beweglichkeitstraining	25
09:30	Ergotherapie Einzel	25
11:00	Sexual-Beratung	25
17:00-19:00	Freies Training im Fitnessraum	
Dienstag	01.01.2019	min.
08:30	Beckenbodengymnastik	25
10:00	Progressive Muskelentspannung	25
Mittwoch	02.01.2019	min.
07:00-08:00	Freies Schwimmen	
08:30	Beweglichkeitstraining	25
09:00	Sitzergometer	20
11:00	Physiotherapie	25
13:00	Genussschulung Gewürze	55
14:00	Massage	25
15:00-15:15	Zwischenuntersuchung	
Donnerstag	03.01.2019	min.
07:00-08:00	Freies Schwimmen	
08:00	Beckenbodengymnastik	25
09:00	Ernährungsberatung Einzel	25
08:30	Sexual-Beratung	25
15:00	Struktur und Funktion des Beckens	55
17:00-19:00	Freies Training im Fitnessraum	
Freitag	04.01.2019	min.
07:00-08:00	Freies Schwimmen	
08:00	Beckenbodengymnastik	25
09:30	Reizstrom	15
11:00	Med. Trainingstherapie	20
13:00	Sozialberatung Workshop	55
Samstag	05.01.2019	min.
08:30	Beweglichkeitstraining	25
10:00	Moorpackung	15
Sonntag	06.01.2019	min.
Therapiefrei		
Montag	07.01.2019	min.
07:00-08:00	Freies Schwimmen	
08:00	Beckenbodengymnastik	25
09:00	Sexual-Beratung	25
09:30-10:00	Abschlussuntersuchung	
10:30	Ergo Rückengruppe	50
15:00	Krebs und Sexualität	55
Dienstag	08.01.2019	min.
Abreise		

In der therapiefreien Zeit können unsere Patienten die modernen Trainingsgeräte nutzen und dabei den wundervollen Ausblick auf die beeindruckende St. Veiter Bergwelt genießen.
Jeden Morgen bietet sich auch noch die Möglichkeit unser Therapiebecken für freies Schwimmen zu nutzen.