



# Leistungskatalog des GO-HEALTHY Gesundheitsprogrammes

## GO-HEALTHY Programm:

### Modul 1:

#### **Jeden Montag im Monat von 19:00-20:00 Uhr:**

Sprechstunde Dr. Oberegger, Gewichtskontrolle / Blutdruckkontrolle,  
Wöchentliche Korrektur und Besprechung des Ernährungsprotokolls

#### **Jeden Montag im Monat 20:00 -21:00 Uhr :**

Alternierend Vorträge: GO-G´SCHEIT  
GO-COMFORTABLE  
GO-RELAXED

GO-G´SCHEIT: jeden 1. Montag im Monat: medizinische Schulung

GO-COMFORTABLE: jeden 3. Montag im Monat: diätologische Schulung

mit Praxis, wie z.b.: Kochkurs

GO-RELAXED: jeden 2. und 4. Montag im Monat:  
Reflexion und Verhaltensmodifikation

Bioimpedanzmessung: alle 3 Monate

Kursgröße: mindestens 4 Personen maximal 10 Personen  
Es werden nach Möglichkeit KLEINSTGRUPPEN angestrebt

Kosten: 120 €/Monat  
Mindestbindung 5 Monate

## Modul 2:

GO-MOVE/GO-SWIM: 2x/ Woche  
Im Privatbad der Stadt des Kindes  
Dienstag und Donnerstag je 1 Stunde  
Inkl. Eintritt und 1x/ Woche medizinische Betreuung  
Geleitet durch hochqualifizierte pers. Trainer

kleine Leistungsdiagnostik . Pulsoxymetrie und Zeitnehmung: 2x/Monat

Mittlere Leistungsdiagnostik: Lactatmessung und Pulsoxymetrie und Zeitnehmung  
Zur genauen Planung der Trainingseinheiten  
Zusätz. Kosten 45 Euro für die Dauer von 5 Monaten  
Bioimpedanzmessung: alle 3 Monate

Kursgröße: mindestens 5 Personen maximal 10 Personen

Kosten: 120 € / Monat

Mindestbindung:5 Monate

Bedingungen : Teilnahme nur nach GO-Diagnostik Modul 3

## Modul 3:

GO MOVE/ GO-SWIM: 1x/Woche  
Im Privatbad der Stadt des Kindes  
Dienstag oder Donnerstag je 1 Stunde  
Inkl. Eintritt und 2x/ Monat medizinische Betreuung  
Geleitet durch hochqualifizierte pers. Trainer

kleine Leistungsdiagnostik . Pulsoxymetrie und Zeitnehmung :1x/Monat

Mittlere Leistungsdiagnostik: Lactatmessung und Pulsoxymetrie und Zeitnehmung  
Zur genauen Planung der Trainingseinheiten  
Zusätz. Kosten 45 Euro für die Dauer von 5 Monaten  
Bioimpedanzmessung: alle 3 Monate

Kursgröße: mindestens 5 Personen maximal 10 Personen

Kosten: 60 € / Monat im Ganzen zu zahlen: 300 €

Mindestbindung:5 Monate

Bedingungen: Teilnahme nur nach GO Diagnostik Modul 3

#### Modul 4:

GO-MOVE-GO-WALK: Nordic walking: 2x/ Woche je 1 Stunde outdoor  
Geleitet durch hochqualifizierte pers. Trainer

kleine Leistungsdiagnostik: inkludiert Pulsoxymetrie: 1x/Monat

Mittlere Leistungsdiagnostik: Lactatmessung und Pulsoxymetrie  
Zur genauen Planung der Trainingseinheiten  
Zusätz. Kosten 45 Euro für die Dauer von 5 Monaten  
Bioimpedanzmessung: alle 3 Monate

Kursgröße: mindestens 5 Personen maximal 10 Personen

Kosten: 75 €/ Monat

Mindestbindung: 5 Monate

Bedingungen: Teilnahme nur nach GO Diagnostik Modul 3

#### Modul 5:

Kombination aus Modul 1+Modul 2=220€/Monat (Rabatt 20 €/ Monat)

#### Modul 6:

Kombination aus 1 Modul +3 Modul =170€/Monat (Rabatt 10 €/ Monat)

#### Modul 7:

Kombination aus 1 Modul +4 Modul = 185€/Monat (Rabatt 10 €/ Monat)

#### Modul 8:

Kombination aus 1 Modul +3 Modul +4 Modul = 240€/Monat (Rabatt 15 €/ Monat)

# GO-Diagnostik 2014:

## Einzeleistungen

- Ärztliches Gespräch/ Therapie, Anamnese,
- Klinische ausführliche Untersuchung, Zielvereinbarung, Besprechung eines auswärts erstellten Blutbefundes
- Besprechung des geführten Ernährungsprotokolles. Schrittweise Vermittlung einer optimal angepassten individuellen Ernährung

Kosten: 120 €

- Ruhe EKG

Kosten: 45 €

- Bioimpedanzmessung

Kosten: 35 €

- Ergometrie mit Ermittlung der Trainingsherzfrequenz und schriftlicher Befund:

Kosten: 100 €

- Ergometrie mit Ermittlung der Trainingsherzfrequenz und Laktatbestimmung und schriftlicher Befund:

Kosten: 130 €

- Herzultraschall und schriftlicher Befund:

Kosten: 100 €

- Pulsoxymetrie:

Kosten: 20 €

- 24-Stundenblutdruck mit schriftlichem Befund:

Kosten: 80 €

- 24 Stunden-EKG mit schriftlichem Befund:

Kosten: 100 €

## **Module GO-Diagnostik:**

### **Modul 1- GO Diagnostik:**

Alle oben genannten Leistungen inklusive Lactatmessung bei Ergometrie:  
Kosten: 450 € (Rabatt 180 Euro)

### **Modul 2- GO Diagnostik:**

Alle oben genannten Leistungen exklusive Lactatmessung bei Ergometrie:  
Kosten: 425 €

### **Modul 3-GO Diagnostik:**

- Ärztliches Gespräch/ Therapie, Anamnese,
- Klinische ausführliche Untersuchung, Zielvereinbarung, Besprechung eines auswärts erstellten Blutbefundes
- Besprechung des geführten Ernährungsprotokolles.
- Bioimpedanzmessung
- Ergometrie mit Ermittlung der Trainingsherzfrequenz und schriftlicher Befund
- Herzultraschall und schriftlicher Befund
- Pulsoxymetrie

Kosten: 265 €

Dauer der Untersuchungen insgesamt: mindestens 2,5 Stunden - diese nach Möglichkeit in einem.

Alle Leistungen auch einzeln möglich.

Dr. Gabriela Oberegger, 9/2014