BLEIB
BERG
Health Retreat
bleib
DYNAMISCH
www.bleib-berg.com

04 Diagnose & Medizin

12 Körpertherapie & Bewegung

22 Wohlbefinden & Regeneration

26 Achtsamkeit & Bewusstsein

32 Derma & Ästhetik

40 Ernährung & Detox

bleib GESUND

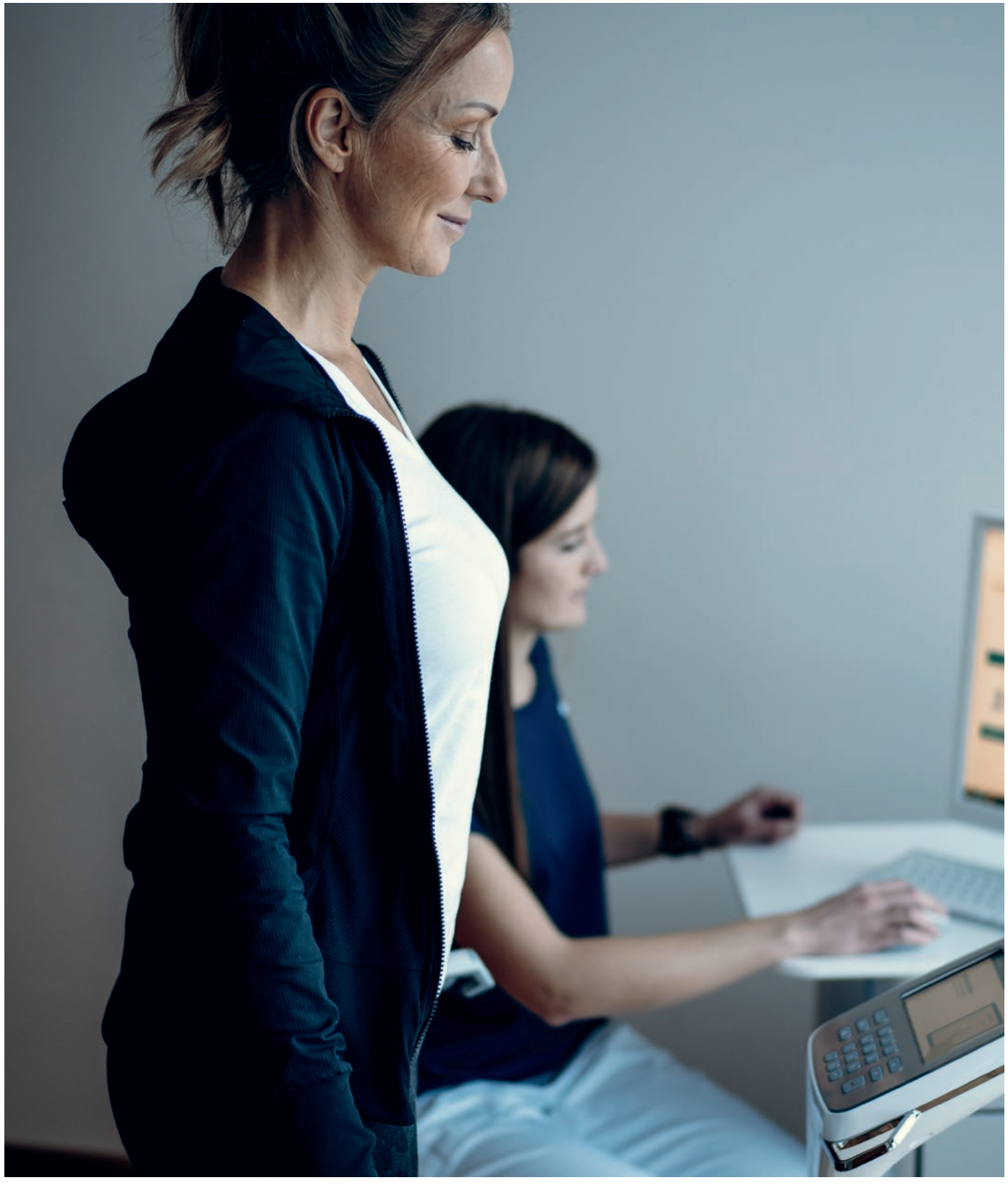
THERAPIEN UND BEHANDLUNGEN IM BLEIB BERG

Unabhängig davon, welches Programm Sie gewählt haben, bietet das BLEIB BERG Health Retreat eine reiche Auswahl an zusätzlichen Therapien und Behandlungen – unterteilt in themenspezifische Sphären. Erfreuen Sie sich an der großen Auswahl an Möglichkeiten.

Entwerfen Sie Ihr individuelles BLEIB BERG Erlebnis!

Diagnose & Medizin

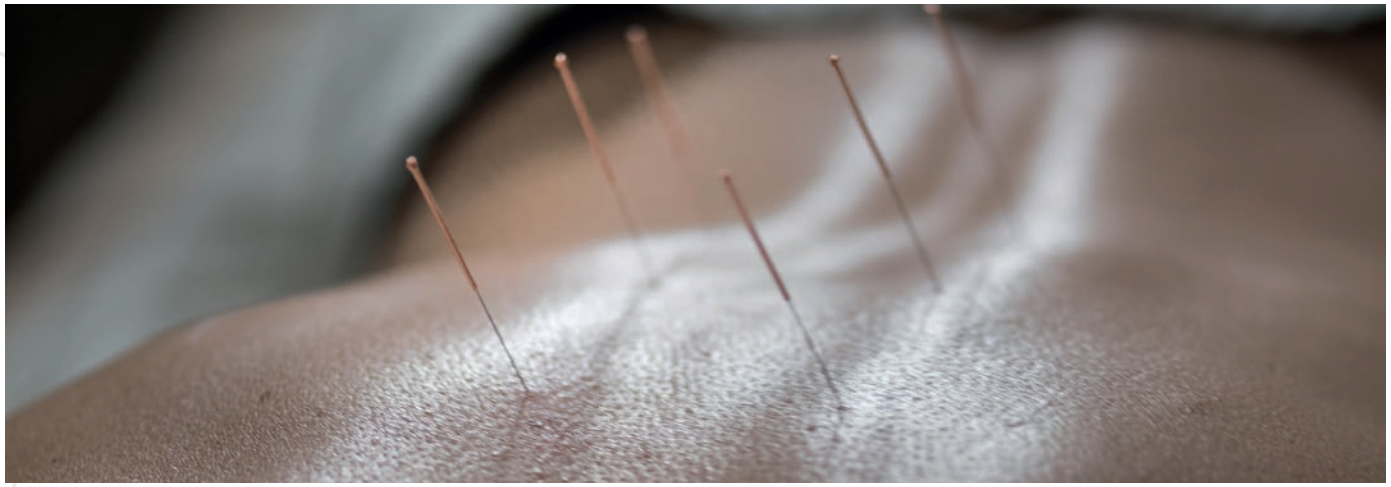
GANZHEITLICH GESUND



Diese Sphäre geht ins Detail:
Von der Blutanalyse bis zum Body Scan,
von der Messung Ihres biologischen Alters
bis zur individuellen Anamnese im Zuge
des persönlichen Arztgespräches: Finden Sie,
was Sie in Ihr gesundes Leben starten lässt!

DIAGNOSE

Umfassendes Blutlabor	85 €
Herz & Stress (HRV) Messung	30 €
Body Scan (Bioimpedanz) Messung	30 €
Metabolic Scan	30 €
Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik mit Spiro/Ergo (Cardio Scan)	230 €
Abdomen-Ultraschall	210 €
Carotis-Ultraschall	120 €
Schilddrüsen-Ultraschall	120 €



ÄRZTLICHE LEISTUNGEN

Ärztliche Anfangsuntersuchung	40 Min.	130 €
Ärztliche Bauchbehandlung	20 Min.	70 €
Ärztliche Zwischenuntersuchung	40 Min.	130 €
Ärztliche Abschlussuntersuchung	40 Min.	130 €
Applied Kinesiology	40 Min.	150 €
Psychotherapeutisches Arztgespräch	20 Min.	75 €
Psychotherapeutisches Arztgespräch	40 Min.	150 €
Akupunktur	30 Min.	75 €
Akupunktur	40 Min.	120 €
Laserakupunktur	30 Min.	120 €
Ärztliche Osteopathie	40 Min.	150 €
Ärztliche Neuraltherapie	30 Min.	120 €
Ärztliche Neuraltherapie	15 Min.	80 €
Raucherentwöhnung	20 Min.	60 €

INFUSIONEN

Intravenöse Blutlasertherapie	150 €
Basisinfusion	80 €
Vitalinfusion	100 €
Immuninfusion	100 €
Detoxinfusion	90 €
Mikrozirkulationsinfusion	90 €

ÄRZTLICHE KONSILIARLEISTUNGEN IM BLEIB BERG
AUF ANFRAGE

MRT/CT-Untersuchung für aktiv sozialversicherte österreichische Staatsbürger nach Überweisung durch im Haus tätige Ärzte oder nach Vereinbarung.

Ärztliche Sprechstunde: Lunge	40 Min.	150 €
Ärztliche Sprechstunde: Innere Medizin	40 Min.	150 €
Ärztliche Sprechstunde: Dermatologie	40 Min.	150 €
Ärztliche Sprechstunde: Psychosomatik	40 Min.	150 €
Ärztliche Sprechstunde: plastische Chirurgie	40 Min.	150 €
Fachärztlicher Konsiliarbesuch: Orthopädie	40 Min.	150 €

BLEIB BERG Schlaf

FOKUS SCHLAF

Im Zentrum des BLEIB BERG Schlafprogramms steht das mobile Schlaflabor, das im eigenen Zimmer aufgebaut wird. Es dient dazu, den Schlaf von Gästen zu untersuchen. Dabei werden physiologische Funktionen wie Atmung, Muskelspannung, Herzfrequenz oder Sauerstoffsättigung des Blutes im Schlaf gemessen. Um genügend Daten für eine suffiziente Auswertung gewinnen zu können, umfasst dieses Schlaf-Programm üblicherweise 1 - 2 Nächte.

Das BLEIB BERG Schlafprogramm umfasst:

- Schlaf-Fragebogen
- Ärztliche Vorbesprechung zum Schlaflabor
- Mobiles Schlaflabor im eigenen BLEIB BERG Zimmer (1 - 2 Nächte)
- Ärztliche Auswertung der Schlaflabordaten mit Befundbesprechung und Therapieplanung

350 €

FOKUS SCHLAF PREMIUM

Im Zentrum des BLEIB BERG Schlafprogramms steht das mobile Schlaflabor, das im eigenen Zimmer aufgebaut wird. Es dient dazu, den Schlaf von Gästen zu untersuchen. Dabei werden physiologische Funktionen wie Atmung, Muskelspannung, Herzfrequenz oder Sauerstoffsättigung des Blutes im Schlaf gemessen. Mit der kognitiven Verhaltenstherapie versuchen wir gemeinsam Ihr Schlafverhalten zu verbessern.

Das BLEIB BERG Schlafprogramm umfasst:

- Schlaf-Fragebogen
- Ärztliche Vorbesprechung zum Schlaflabor
- Mobiles Schlaflabor im eigenen BLEIB BERG Zimmer (2 - 3 Nächte)
- Ärztliche Auswertung der Schlaflabordaten mit Befundbesprechung und Therapieplanung
- Kognitive Verhaltenstherapie 40 Min.

675 €

Körpertherapie & Bewegung

ÜBER SICH HINAUS WACHSEN

Von klassischen Massagen bis hin zu energetischen Behandlungen und funktionellem Krafttraining. Diese Sphäre bietet Therapien und Behandlungen, die sowohl zu Ihrem Wohlgefühl als auch zur Steigerung Ihrer Performance beitragen.

KLASSISCHE MASSAGEN

Hydrojet Massage	20 Min.	38 €
Fußreflexzonenmmassage	25 Min.	39 €
Teilmassage	25 Min.	39 €
Klassische Massage	50 Min.	75 €
Lymphdrainage	25 Min.	39 €
Lymphdrainage	50 Min.	75 €
Kombimassage	50 Min.	75 €

BLEIB BERG RITUAL

Das BLEIB BERG Ritual umfasst unterschiedliche Anwendungen, die alle das gleiche Ziel verfolgen: Die ideale Einstimmung auf Ihr BLEIB BERG Erlebnis. Der wohlüberlegte Ablauf des Rituals bereitet Ihren Körper sanft und wohltuend auf Entspannung und Wirkung vor: Durchblutungsfördernd und lymphanregend wirken die Wärmebehandlung und Bürstung am Rücken.
Die anschließende Schröpfmassage sorgt für den Abtransport von Schlackenstoffe. Eine kühlende Behandlung der Gesichtshaut lässt die Behandlung ausklingen.

50 Min. **75 €**

BODY IN BALANCE

Body in Balance Vibrationsmassage	25 Min.	45 €
Body in Balance Vibrationsmassage	40 Min.	65 €
Body in Balance Vibrationsmassage	50 Min.	75 €

ENERGETISCHE THERAPIE

Akupressurtherapie	25 Min.	45 €
Akupressurtherapie	50 Min.	80 €
Strukturenergetische Therapie	50 Min.	75 €

BEWEGUNG, SPORTWISSENSCHAFT & PHYSIOTHERAPIE

Sportwissenschaftliche Beratung	25 Min.	40 €
Personal Coaching mit Sportwissenschaftler	50 Min.	80 €
Krafttraining mit Geräten	25 Min.	40 €
Krafttraining mit Geräten	50 Min.	80 €
Herzfrequenzgesteuertes Grundlagenausdauertraining	25 Min.	40 €
Herzfrequenzgesteuertes Grundlagenausdauertraining	50 Min.	80 €
Funktionelles Krafttraining	50 Min.	80 €
Power Workout	50 Min.	80 €
Beweglichkeitstraining	50 Min.	80 €
Physiotherapie	50 Min.	80 €
Physiotherapie	25 Min.	40 €
Bewegungscoaching	50 Min.	80 €

FLOATFIT WASSERTRAINING

Lust auf Neues? Auf ein spannendes Workout, das hoch intensives Intervalltraining und Low-Impact Training miteinander kombiniert und noch dazu am Wasser stattfindet? Genauer gesagt: auf der Wasseroberfläche des BLEIB BERG Indoor-Pools – und zwar auf mit Luft gefüllten Trainingsmatten. Das gelenkschonende Training ist ideal für neugierige Sportler, die ihr Muskel- und Balancetraining in der Gruppe erweitern möchten. Perfekt als Ergänzung zum normalen Trainingsprogramm.

Floatfit sorgt für ein effektives Workout und bietet durch das Training auf unruhigem Untergrund zugleich jede Menge Spaß & Spannung.

25 Min. **40 €**

AUSDAUER & BEWEGUNG

Ausdauertraining im Thermalwasser	25 Min.	40 €
Individuelle Aquagymnastik EINZEL	25 Min.	40 €

WIRBELSÄULEN-ANALYSE

Die Wirbelsäulen-Analyse beinhaltet die Untersuchung Ihrer Wirbelsäule per MediMouse 360, einen Rückcheck nach Dr. Wolff sowie Tipps zur Kräftigung des Rückens von Ihrem Sportwissenschaftler.

MediMouse
Die schnelle und präzise Wirbelsäulenuntersuchung für die optimale Therapie- und Trainingsplanung. MediMouse M360 ist ein handliches, computergestütztes Tool zur Wirbelsäulenanalyse und deren Dokumentation im medizinischen, therapeutischen und sportwissenschaftlichen Bereich. Sie liefert präzise Daten und eine objektive Dokumentation von Position, Haltung & Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Besonders interessant für den BLEIB BERG Gast: Die detaillierte und sehr anschauliche Auswertung der Messergebnisse mit vielen leicht verständlichen Grafiken zeigt schnell den Ist-Zustand der eigenen Wirbelsäule. Jetzt kann der optimale Trainingsplan erarbeitet werden – gemeinsam mit dem Sportwissenschaftler.

Rückencheck nach Dr. Wolff
Im BLEIB BERG steht Ihnen ein mehrfunktionales, mobiles Messsystem zur wissenschaftlichen Analyse der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen zur Verfügung. Der Rückentest kontrolliert die Leistungsfähigkeit der haltungsstabilisierenden Muskulatur und erfasst die haltungsrelevanten Parameter unter alltagsnahen Bedingungen. Die chip- und computerunterstützte Messtechnik des Rückenchecks …
… beschreibt den aktuellen muskulären Status.
… zeigt Stärken und Schwächen der Muskulatur auf.
… gibt Tipps für das richtige Rückentraining.

Ein Muskelfunktionstest sowie die ausführliche Befundbesprechung mit dem Sportwissenschaftler - inklusive Einschulung ins Rückentraining für zu Hause - runden das Angebot ab.

160 €

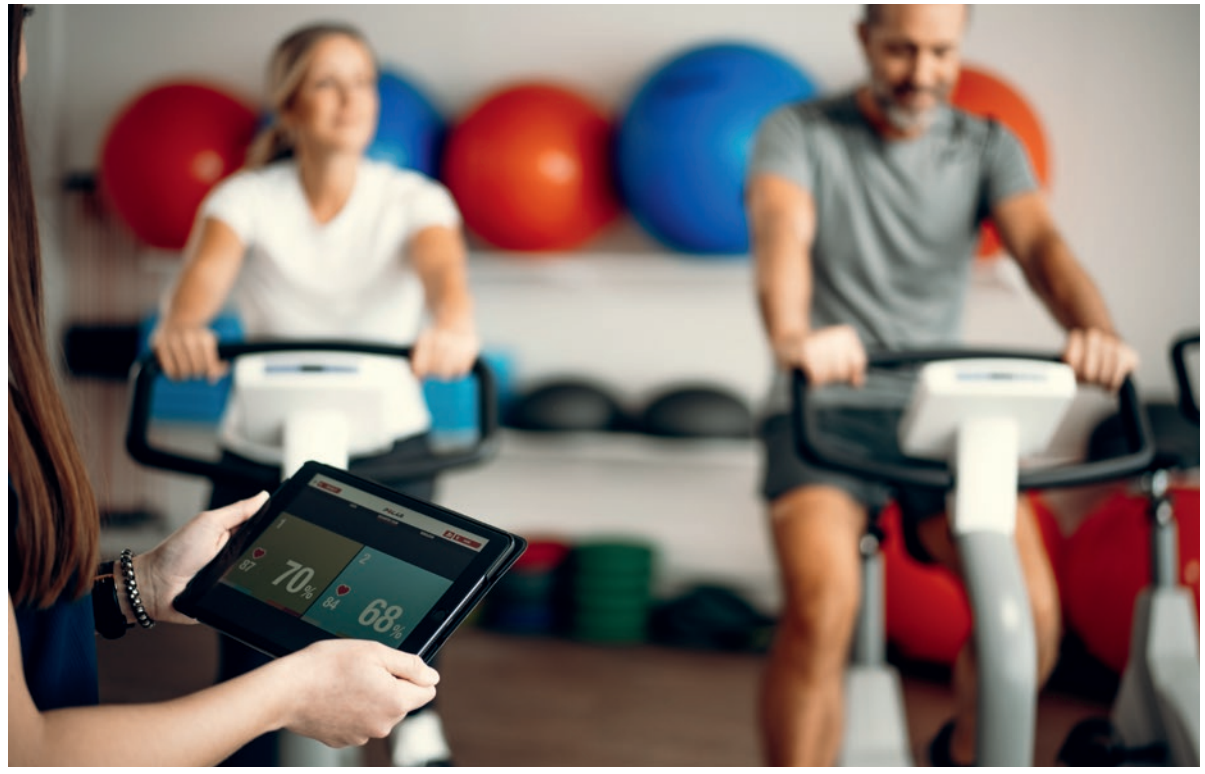
ICAROS CLOUD MOVE AND GAME

Fitness und Gaming vereint! Die ICAROS Cloud ist das neueste innovative, aufblasbare und digital vernetzte Trainingsgerät von ICAROS. Sie wurde für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus entwickelt: Für trainierte Rumpfmuskulatur, starke Beine, verbesserte Balance und Koordination – durch instabile Workouts auf der ICAROS Cloud.

Wie alle ICAROS Produkte verfügt die ICAROS Cloud über eine digitale Schnittstelle und ermöglicht somit die digitalen ICAROS Workouts auf der Cloud mit Tablet oder Smartphone zu erleben.

Mit ihren vielfältigen Programmen bietet die ICAROS Cloud hocheffektive Trainingsmöglichkeiten und aufregende Erfahrungen.

25 Min. **40 €**



Rumpfstabilisierung mit ICAROS-Balancetraining für den Körper (EINZEL)	50 Min.	80 €
Rumpfstabilisierung mit ICAROS-Balancetraining für den Körper (2 PERSONEN)	50 Min.	50 €

Wohlbefinden & Regeneration

SICH NEU ERFAHREN

Zellerneuerung und Entspannung für eine Wiederkehr in voller Kraft – darauf liegt der Schwerpunkt dieser besonderen Sphäre im BLEIB BERG. Für tiefe Erfahrungen und ungeahnte Möglichkeiten. Für Sie.

CELLAIR INTERVALL HYPEROXIE-HYPOXIE TRAINING (IHHT)

Man könnte sagen, IHHT – kurz für „Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie" – ist ein Allroundtalent. Das passive Höhenlufttraining wirkt unterstützend bei Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen, Stress und Unruhe sowie bei Störungen des Stoffwechsels. Außerdem eignet es sich auch zur Leistungssteigerung und Rehabilitation im sportmedizinischen Bereich sowie für Anti-Aging-Prozesse und zur Revitalisierung.

IHHT wirkt ähnlich wie das bewährte Höhentraining bei Sportlern – nur ohne dafür ins Gebirge fahren zu müssen. Beim IHHT werden eine gesteuerte Trainings-Hypoxie (9-16 % Sauerstoff) und eine Hyperoxie (32-34 % Sauerstoff) in Intervallen bei normalem Luftdruck eingesetzt.

Das Training erfolgt liegend oder halbsitzend. Der Gast befindet sich in einer Entspannungssituation und atmet mal mehr, mal weniger Sauerstoff. Unsere Experten begleiten Sie mit viel Gespür.

CellAIR IHHT Training	50 Min.	**90 €**

KRYO-THERAPIE

Alles ist möglich!

In der Kältekammer erfahren Sie eine gezielte Kältereizung für 3 Minuten bei -110 °C. Das hält Ihr Körper nicht nur aus, es tut ihm sogar sehr gut. Denn die Kältereizung stärkt das Immunsystem, lindert Schmerzen und Entzündungen, verschönert das Hautbild und macht sogar glücklich! Durch die Kryo-Therapie erschließen sich in der Medizin, im Sport- sowie im Schönheitsbereich neue Möglichkeiten.

Der Eintritt in die Kältekammer wird von unserem Fachpersonal begleitet. Beim Besuch in der Kältekammer ist das Tragen von Badebekleidung, einem Mund-Nasen-Schutz, einem Ohrenschutz, Handschuhen, dicken Socken und Schuhen erforderlich. Und ein bisschen Mut! Erleben Sie prägende 3 Minuten!

50 €

ENERGETISCHE ANWENDUNGEN

Hot Stone Massage	50 Min.	85 €
Nuad-Thai-Yoga-Massage	50 Min.	80 €
Lomi Lomi Nui	50 Min.	80 €
Elektrotherapie	20 Min.	38 €

Achtsamkeit & Bewusstsein

SICH NACH INNEN WENDEN

Eine Sphäre, die sich der mentalen Gesundheit widmet. Die Körperwahrnehmung und Entspannung, aber auch gezieltes Mind Coaching in sich trägt. Finden Sie, was Ihnen wichtig ist, was Sie stärkt.

PSYCHOLOGIE

Mind Coaching	20 Min.	55 €
Raucherentwöhnung	2 x 50 Min.	220 €
Raucherentwöhnung	3 x 50 Min.	330 €
Psychologisches Erstgespräch	50 Min.	100 €
Psychologisches Einzelgespräch	25 Min.	50 €
Psychologisches Einzelgespräch	50 Min.	100 €
Autogenes Training	50 Min.	100 €

BIOFEEDBACKTHERAPIE

Biofeedback ist eine Therapiemethode zur Behandlung von psychischen und körperlichen Erkrankungen wie Migräne, Schlafstörungen, Tinitus, Stress, Raucherentwöhnung, Reizdarm und vielem mehr. Dabei handelt es sich um eine Messung unterschiedlicher Körperfunktionen, die auf die bewusste Mitarbeit und Körperwahrnehmung des Gastes abzielt.

Zur Wahrnehmung von Körperprozessen werden Sensoren an den jeweiligen Körperregionen angebracht, die mit einem Computerbildschirm verbunden sind. Der Gast erhält nun auf dem Bildschirm Informationen über die gemessenen Werte und kann dadurch die körpereigenen Abläufe nachvollziehen.

50 Min. **100 €**

Biofeedbacktherapie (inkl. Stresstest)	40 Min.	80 €
Atemtherapie EINZEL zur Entspannung/Körperwahrnehmung	25 Min.	45 €
Atemtherapie EINZEL zur Entspannung/Körperwahrnehmung	40 Min.	70 €
Gesundheitspsychologische Schlafberatung	50 Min.	100 €

HEILKLIMASTOLLEN

Mit seinen konstanten 8 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 99 % bietet der Heilklimastollen Friedrich seit 1998 ein anerkanntes heilendes Klima, das der Linderung von Atemwegserkrankungen, Allergien und Stress dient. Außerdem erlaubt die besondere Atmosphäre im Berginneren, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit entsteht eine staub- und allergenfreie Umgebung. Die reine Luft erleichtert die Atmung. Sie wirkt antiallergisch, entzündungshemmend und schleimlösend. Der Körper kann sich hier von Belastungen wie Staub oder Pollen erholen und das Immunsystem stärken. Eine Stollentherapie eignet sich bei chronischen und chronisch wiederkehrenden Erkrankungen der Atemwege.

Stollentherapie (Heilklimastollen & Schlafsack)	**39 €**
Jede weitere Therapie	**25 €**

YOGA IM BERG

Ein Ort, der größer ist als wir selbst, der in sein Inneres einlädt, um zu atmen, sich zu bewegen, zu sein. Ein Ort, der beeindruckt, der uns ehrfürchtig stimmt und uns in waches Staunen versetzt. Ein Kraftort. Hier, im Kern des Heilklimastollens, richten wir den Blick auf unser Inneres. Hier kommen wir an, praktizieren wir. All levels.

Im Zuge des inkludierten BLEIB BERG Wochenprogramms bieten wir unseren Gästen immer donnerstags die Möglichkeit Yoga im Berg zu erleben.

Yoga im Berg (Einzelstunde) **150 €**

Derma & Ästhetik

SICH STRAHLEND ERLEBEN

Eine Sphäre, die sich dem Äußeren widmet, dem Sichtbaren. Hier geht es ums Strahlen, um Hingabe, um Ihre Schönheit. Um ein gesundes Hautbild, um Detox, äußere als auch innere Reinigung. Hier passiert eine Verschränkung von Medizin und Kosmetik.

VISIA HAUTANALYSE

Die VISIA Hautanalyse bietet die Möglichkeit, die Merkmale der Haut im Bereich Gesicht und Dekolleté zu analysieren, unterstützt durch ein medizinisches Gerät. Durch UV-Licht wird die Untersuchung in tieferliegenden Hautschichten möglich: Im BLEIB BERG dient die umfassende Analyse als Grundlage, um die individuellen Bedürfnisse der Haut in die Planung weiterer Behandlungen aufnehmen zu können. So wird jede weitere Behandlung ein eigens abgestimmtes Erlebnis für die Haut.

45 €

HYDRAFACIAL

Die apparative Gesichtsbehandlung HydraFacial arbeitet nicht nur auf der Hautoberfläche, sondern auch in tieferen Bereichen. Mithilfe der sogenannten Vortex-Technologie wird die Haut intensiv gereinigt (abgesaugt) und gleichzeitig gepflegt – eine zeitsparende und hochwirksame Methode für ein ebenmäßiges Hautbild. Das Ergebnis: Ein Wow-Effekt, der nach einmaliger Behandlung deutlich erkennbar und langfristig sichtbar ist.

Signature HydraFacial	50 Min.	169 €
Deluxe HydraFacial	50 Min.	189 €
Clarifying HydraFacial	30 Min.	149 €
Radiance HydraFacial	50 Min.	159 €

KOSMETIK

Downaging Gesichtsbehandlung (iS Clinical)	25 Min.	52 €
Downaging Gesichtsbehandlung (iS Clinical)	50 Min.	95 €
Fire & Ice Facial to go (iS Clinical)	30 Min.	75 €
Fire & Ice Facial (iS Clinical)	50 Min.	125 €
Gesichtsbehandlung Master Lin Classic	50 Min.	90 €
Gesichtsbehandlung Master Lin Luxus	80 Min.	115 €
Gesichts- und Nackenmassage Master Lin	20 Min.	42 €
Glow Up Skin Icing	40 Min.	75 €
BLEIB BERG Inspirit Signature Treatment	120 Min.	238 €

BLEIB BERG KÖRPERWICKEL

Eingehüllt in einen angenehmen und bequemen Körperwickel absorbiert die Haut die wichtigsten Wirkstoffe für ein sichtbares Ergebnis nach nur 30 Minuten: kompaktere, gepflegtere Haut – und insbesondere eine effektive Reduktion unerwünschter Pölsterchen. Bereits nach der ersten Behandlung sehen und spüren Sie Erfolge.

In Kombination mit der Pressotherapie, die mithilfe von Luftdruck durchgeführt wird, werden die zu behandelnden Zonen massiert, wodurch die Lymphzirkulation aktiviert und das Gewebe entstaut wird. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt, Wassereinlagerungen reduziert und gelöste Schadstoffe abgetragen.

BLEIB BERG Körperwickel 4+1		276 €
BLEIB BERG Körperwickel 3+1		207 €
BLEIB BERG Körperwickel	50 Min.	69 €

KOSMETIK

Maniküre	50 Min.	48 €
Pediküre	40 Min.	55 €
Ice Cube Facial mit Lymphdrainage	45 Min.	55 €
Augenbrauen färben und faconieren, Wimpern färben	30 Min.	42 €

KÖRPERBEHANDLUNGEN, ENTGIFTUNG & BÄDER

Sauna & Eisbaden	45 Min.	75 €
bleib GESUND Ganzkörperbehandlung (Master Lin)	45 Min.	80 €
bleib GESUND Ganzkörperbehandlung mit Körperbürste und Instruktion (Master Lin)	75 Min.	125 €
bleib AKTIV Ganzkörperbehandlung (Master Lin)	45 Min.	80 €
bleib AKTIV Ganzkörperbehandlung mit Körperbürste und Instruktion (Master Lin)	75 Min.	125 €
bleib STARK Ganzkörperbehandlung (Master Lin)	45 Min.	80 €
bleib STARK Ganzkörperbehandlung mit Körperbürste und Instruktion (Master Lin)	75 Min.	125 €
bleib VITAL Ganzkörperbehandlung (Master Lin)	45 Min.	80 €
bleib VITAL Ganzkörperbehandlung mit Körperbürste und Instruktion (Master Lin)	75 Min.	125 €
Emotion Spa Nachtkerzenölpackung	30 Min.	45 €
Emotion Spa Sacred Nature Peeling	50 Min.	82 €
Emotion Spa Magnesiumwickel	30 Min.	45 €
Rosmarinbad	30 Min.	38 €
Lavendelbad	30 Min.	38 €

Ernährung & Detox

SICH LEICHT FÜHLEN

Im BLEIB BERG ist Reduktion ein Erlebnis. Zuwendung und Gespräch tragen dazu bei, dass es gelingt, die Erfüllung im Verzicht zu finden und sich neu zu erfahren. Unterstützende Leistungen enthält die Sphäre Ernährung & Detox.

Ernährungscoaching	15 Min.	25 €
Ernährungsberatung	50 Min.	100 €
5 Leberentgiftungswickel am Zimmer		50 €
plus 3 Leberentgiftungswickel am Zimmer		30 €
plus 7 Leberentgiftungswickel am Zimmer		70 €

WISSENSWERTES ZUR BUCHUNG

Gerne verwöhnen wir Sie mit unseren Therapien und Behandlungen, Massagen oder Bädern. Um sich Ihren Wunschtermin zu sichern, bitten wir Sie, rechtzeitig Ihre Behandlung zu buchen. Unsere Mitarbeiter beraten Sie gerne.

T: +43 4224 2205 6600
M: spa@bleib-berg.com

BEHANDLUNGEN

Bitte melden Sie sich ca. 10 Minuten vor Ihrer Behandlung an der SPA-Rezeption, damit wir die Behandlungszeiten einhalten können. So bleibt auch Ihnen ausreichend Zeit, sich in Ruhe auf die Behandlung einzustimmen.

STORNIERUNGEN

Sie können Ihren reservierten Termin bis 24 Stunden vor der Behandlung kostenfrei stornieren. Bei kurzfristigen Absagen wird der volle Behandlungspreis in Rechnung gestellt.

BLEIB
BERG
Health Retreat

BLEIB BERG Health Retreat

Thermenweg 28
9530 Bad Bleiberg, Österreich
+43 4244 2205 6600
spa@bleib-berg.com

Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. © Humanomed Consult GmbH. Version 03.2022