




BODY | MIND | SOUL | SCAN

Der 360° Health-Check

© sanochron gmbh, März 2025

WHAT | A 360° SCAN?

- Die vielleicht einfachste und umfassendste Art, Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit zu zeigen
 - Ein ganzheitlicher Gesundheits-Check
 - Ein innovativer "Boxenstop" mit exklusiven Individual- & Vitalparameter-Analysen
 - Mentale Gesundheit, Lebensführung, Belastungssituation, körperliche Konstitution, Herzgesundheit, Nervensystem
 - Ergebnisse und Diagnosen in Echtzeit, ganz ohne Wartezeiten
 - Basis für Lösungen, die wirklich zu dir passen, deine Gesundheit fördern und dein Leben verbessern
 - Die Ergänzung und Alternative zur klassischen Gesundenuntersuchung
- 

BODY | MIND | SOUL | SCAN

Der 360° Health-Check

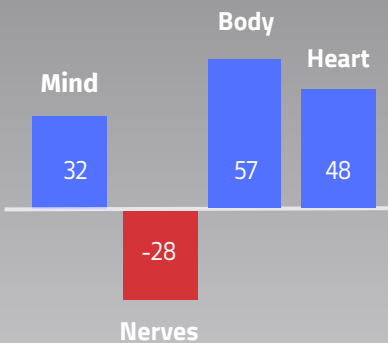


02 NERVES

- 01 Herzratenvariabilität | HRV
- 02 Stress | Sympathikus
- 03 Erholung | Parasympathikus
- 04 Störungen | Beschwerden

04 HEART

- 01 Blutdruck
- 02 Atemfrequenz | Herzfrequenz
- 03 Blutsauerstoff | Body Oxygen
- 04 6-Minuten-Gehtest
- 05 Beschwerden | Indikatoren

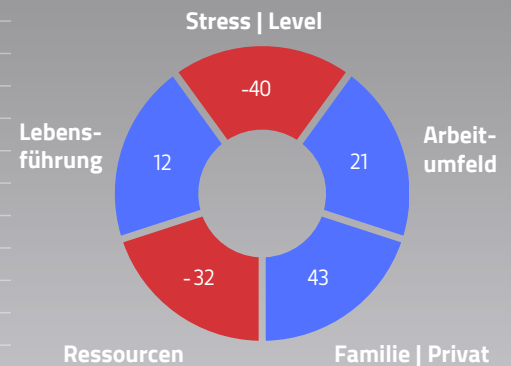


01 MIND

- 01 Belastung | Stressoren
- 02 Erholungsfähigkeit
- 03 Mentale Stärke | Resilienz
- 04 Beliefs | Einstellung
- 05 Flucht | Sucht

03 BODY

- 01 Mager-| Muskel-| Fettmasse
- 02 Wasserhaushalt
- 03 Ernährungszustand | Mangel
- 04 Grifftest
- 05 Waist-to-Hip-Ratio



ERGEBNISSE

- Gesundheit, Vitalität & Leistungsfähigkeit auf einen Blick
- Scores, Benchmarks & Vergleiche zur persönlichen Standortbestimmung
- Einfache, selbsterklärende Auswertungen
- Blaue Felder signalisieren unproblematische Bereiche, rote Felder mögliche Problembereiche
- Alle Ergebnisse webbasiert (ohne App) und in Echtzeit
- PIN zum Aufrufen der Ergebnisse und Befundmappe
- Ableitung punktgenauer, individuell passender Lösungen und Verbesserungen
- Gesundheitsförderung war noch nie so einfach

DASH BOARD

Mein Gesamt-Score



Bereich

Score

Details

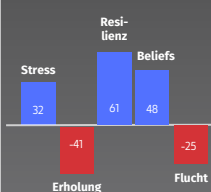
01 MIND

- 01 Belastung | Stressoren
- 02 Erholungsfähigkeit
- 03 Mentale Stärke | Resilienz
- 04 Beliefs | Einstellung
- 04 Flucht | Sucht

Mein Score



Mindset



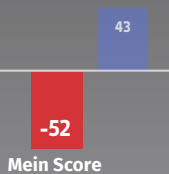
Lebensführung



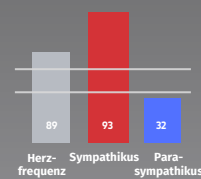
02 NERVES

- 01 Herzratenvariabilität | HRV
- 02 Stress | Sympathikus
- 03 Erholung | Parasympathikus
- 04 Störungen | Beschwerden

andere Ø



VNS-Analyse



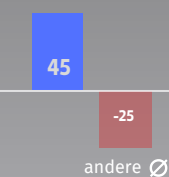
Vegetative Störungen

- Verspannungen
- Unwohlsein, Übelkeit, Schwindel
- Schlafstörungen
- Übermäßiges Schwitzen

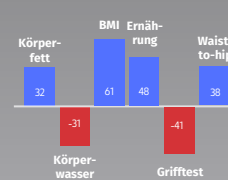
03 BODY

- 01 Mager- | Muskel- | Fettmasse
- 02 Wasserhaushalt
- 03 Ernährungszustand | Mangel
- 04 Grifftest
- 05 Waist-to-hip-Ratio

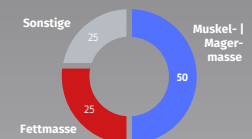
Mein Score



Körper-Analyse



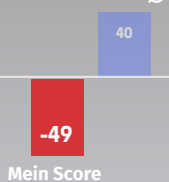
Körperzusammensetzung



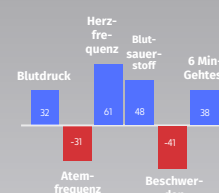
04 HEART

- 01 Blutdruck
- 02 Atemfrequenz | Herzfrequenz
- 03 Blutsauerstoff | Body-Oxygen
- 05 6-Minuten-Gehtest
- 04 Beschwerden | Indikatoren

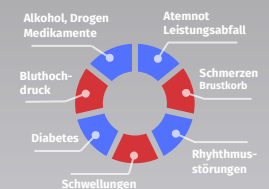
andere Ø



Status Herzgesundheit



Beschwerden | Indikatoren



75 MIN | CHECK-UP

Der innovative Boxenstop

Das 360°-Blitzlicht deiner Gesundheit, Vitalität und Lebensführung



75 MIN. CHECK-UP

Wer soll einen Scan machen?

Alle, die ihre Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit ganzheitlich messen und fördern wollen.

Wo kann ich einen Scan machen?

- In Klagenfurt am Wörthersee
- in Bad Kleinkirchheim
- bei ausgewählten Kooperationspartnern in der Steiermark, in Niederösterreich oder Wien

Termine - periodisch | individuell

Dauer - 75 Minuten

Programmleitung

Dr. Waltraud Bitterlich
Stressmedizinerin und Psychiaterin
Mag. Kurt Lackenbacher, MBA
sanochron GF, Programmleitung

Alle Messungen und Analysen werden von Ärztinnen oder unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt

Kosten

€ 295,- pro Person

€ 245,83 exkl. MWSt.

Inkl. 360° Scan, Individual-Analyse, Diagnostik und Arzt- bzw. Coachinggespräch



Waltraud Bitterlich



Kurt Lackenbacher

Anmeldungen und weitere Infos

office@sanochron.com oder +43 660 4677802

Frau Mag. Susanne Ruhdorfer



Mit diesem QR-Code gehts zu den Terminen und zur Anmeldung

BODY | MIND | SOUL | SCAN

Der 75 Minuten Boxenstop 360° Health prevention "to go"

75 MIN. CAN IMPROVE YOUR LIFE

Der einzigartige "Boxenstop" für deinen ganz persönlichen Check-Up bietet ein 360° Blitzlicht deiner Gesundheit, Vitalität und Leistungsressourcen: inkl. Individual-Analyse, Arztgespräch und Impulse für Verbesserungsmaßnahmen, die wirklich zu dir passen.

WHY A HEALTH SCAN?

Dauerstress, Sorgen oder Ängste werden für immer mehr Menschen zum Problem. In nur 75 Minuten schaffen wir für dich einen Wegweiser zu Gesundheit und Resilienz, um auch in schwierigen Zeiten und Krisen zu bestehen und lebensfroh zu bleiben.

- Wir stellen deine Lebensführung und Gesundheit in den Mittelpunkt
- Exklusive Individual- und Vitalparameter-Analysen liefern die Basis für Maßnahmenempfehlungen

WHAT IS INCLUDED?

- Ein kompl. Body | Mind | Soul | Scan
- Eine 360° Individual-Analyse: Stress, Belastung, Lebensführung, Arbeit, Familie, Freizeit, Ressourcen
- Ein Arztgespräch
- Impulse für Lösungsstrategien



4 STD. | WORKSHOP

Der interaktive Health-Check

Wie steht es um deine Gesundheit?
Und tickst du überhaupt noch richtig?
Finde es heraus!



4 Std. WORKSHOP

Wer soll teilnehmen

Alle, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit messen und fördern wollen und Spaß am Austausch und Benchmark in der Gruppe haben.

Wo kann ich einen Scan-Workshop machen?

- In Klagenfurt am Wörthersee
- in Bad Kleinkirchheim
- bei Kooperationspartnern in der Steiermark, in NÖ oder Wien

Wann | Dauer - period. | 4 Std.

Programmleitung

Dr. Waltraud Bitterlich
Stressmedizinerin und Psychiaterin
Dott. Cesare Lino

Trainer für Stressabau & Achtsamkeit
Mag. Kurt Lackenbacher, MBA
sanochron GF, Programmleitung

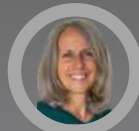
Alle Messungen und Anaylsen werden von Ärztinnen oder unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt

Kosten

€ 325,- pro Person

€ 270,83. MWSt.

Inkl. 360° Scan, Individual-Analyse, Übungen, Coaching



Waltraud Bitterlich



Cesare Lino



Kurt Lackenbacher

Anmeldungen und weitere Infos

office@sanochron.com oder +43 660 4677802
Frau Mag. Susanne Ruhdorfer



Mit diesem QR-Code gehts zu den Terminen und zur Anmeldung

WORKSHOP | SCAN

Der 4-Stunden Check-Up inkl. Scan Tickst du noch richtig? Finde es heraus?

BENCHMARK AND FUN

Der Präventions-Workshop liefert ein ganzheitliches Bild deiner Gesundheit, Lebensführung und Belastungssituation. Mit einem Mix aus Analysen, Übungen, Impulsen, Benchmarks, Austausch und Spaß mit Gleichgesinnten, wird der Workshop zum persönlichen Wegweiser zu Vitalität, Resilienz und Lebensfreude.

WHY A WORKSHOP?

Immer mehr Menschen leiden unter Sorgen, Ängsten oder Dauerstress. In nur 4 Stunden Tagen schaffen wir für dich den Rahmen, um auch in schwierigen Zeiten und Krisen zu bestehen. Du erfährst Spannendes über deine Lebensführung, Ressourcen, Rhythmen und Routinen und wie sich diese positiv oder negativ auf deine Gesundheit auswirken.

- Im Mittelpunkt stehen deine Gesundheit und Lebensführung und Lösungsansätze, die wirklich zu dir passen

WHAT IS INCLUDED?

- Ein Body | Mind | Soul | Scan
- Eine 360-Individual-Analyse
- Bewusstseinsbildung
- Benchmark in der Gruppe
- Arztgespräche und Coaching
- Lösungen, die passen



2 TAGE | AUSZEIT

Der ganz private Health-Check

Burnout oder Krankheit?

Nein, danke!

Der Wegweiser zu Gesundheit und
Leistungsfähigkeit



2 TAGE AUSZEIT

Wer soll teilnehmen

Alle, die ihre Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit messen und auch in schwierigen Zeiten erhalten oder wiedergewinnen wollen.

Wo kann ich meinen Auszeit-Scan machen?

- In Klagenfurt am Wörthersee
- in Bad Kleinkirchheim
- bei Kooperationspartnern in der Steiermark od. Niederösterreich

Termine - individuell buchbar

Dauer - 2 Tage

Referenten | Kursleitung

Dr. Waltraud Bitterlich
Stressmedizinerin und Psychiaterin
Dott. Cesare Lino
Trainer für Stressabbau & Achtsamkeit
Mag. Kurt Lackenbacher, MBA
sanochron GF, Programmleitung



Waltraud Bitterlich



Cesare Lino



Kurt Lackenbacher

Kosten

€ 1.080,- p. P., inkl. MWSt.

€ 900,- exkl. MWSt.

Inkl. 360° Scan, Individual-Analyse
Diagnostik, Übungen, Coaching

Hotel ab € 195,- pro Person

für 2 Tage Übernachtung im 3, 4 od. 5* Hotel

Anmeldungen und weitere Infos

office@sanochron.com oder +43 660 4677802

Frau Mag. Susanne Ruhdorfer



Mit diesem QR-Code gehts zu den Terminen und zur Anmeldung

TIME-OUT DAYS

Der individuelle Check-Up

Burnout oder Krankheit? Nein, danke!

2 DAYS THAT REALLY HELP

2 ganz private Auszeit-Tage, die dein Leben verbessern können: inkl. 360°-Health-Scan, Individual-Analyse, Impulsen, Übungen, Coachings, Lösungsstrategien und viel Auszeit. Ziel ist die Förderung oder Wiederherstellung persönlicher Gesundheit, Vitalität und Leistungsressourcen.

WHY A TIME-OUT?

Immer mehr Menschen leiden unter Dauerstress, Sorgen und Ängsten und stehen kurz vor einem Burnout. Damit einher geht oft der Verlust des eigenen Handlungsspielraums, der sozialen Verankerung, der wirtschaftlichen Existenz und der Lebensfreude.

Burnout oder Krankheit? Nein danke! In nur 2 Tagen schaffen wir für dich einen Wegweiser, um auch in schwierigen Zeiten zu bestehen.

- Exklusive Individual- und Vitalparameter-Analysen liefern präzise Diagnosen deiner Gesundheit und Lebensführung
- Gemeinsam erarbeiten wir Lösungsstrategien, die wirklich zu dir passen

WHAT IS INCLUDED?

- Ein kompletter Body | Mind | Soul | Scan
- Eine 360°-Individual-Analyse
- Impluse, Übungen und Best-Practice
- Arztgespräche und individuelles Coaching (Personal | Mental | Business)
- Viel persönliche Auszeit für Entspannung, Bewegung und Reflexion in perfekter Umgebung





BODY | MIND | SOUL | SCAN

Der 360° Health-Check

THE EXPERTS | BEHIND



Dr. Waltraud
Bitterlich



Univ.-Prof. Prim.
Dr. Rudolf Likar



MMag. Dr.
Eugen Feer



Dottore
Cesare Lino



GF Mag. Kurt
Lackenbucher, MBA



Benjamin
Kuschnig, NBD

sanochron gmbh

Hans-Sachs-Straße 16
9020 Klagenfurt am Wörthersee
www.sanochron.com
office@sanochron.com

© sanochron gmbh, März 2025