

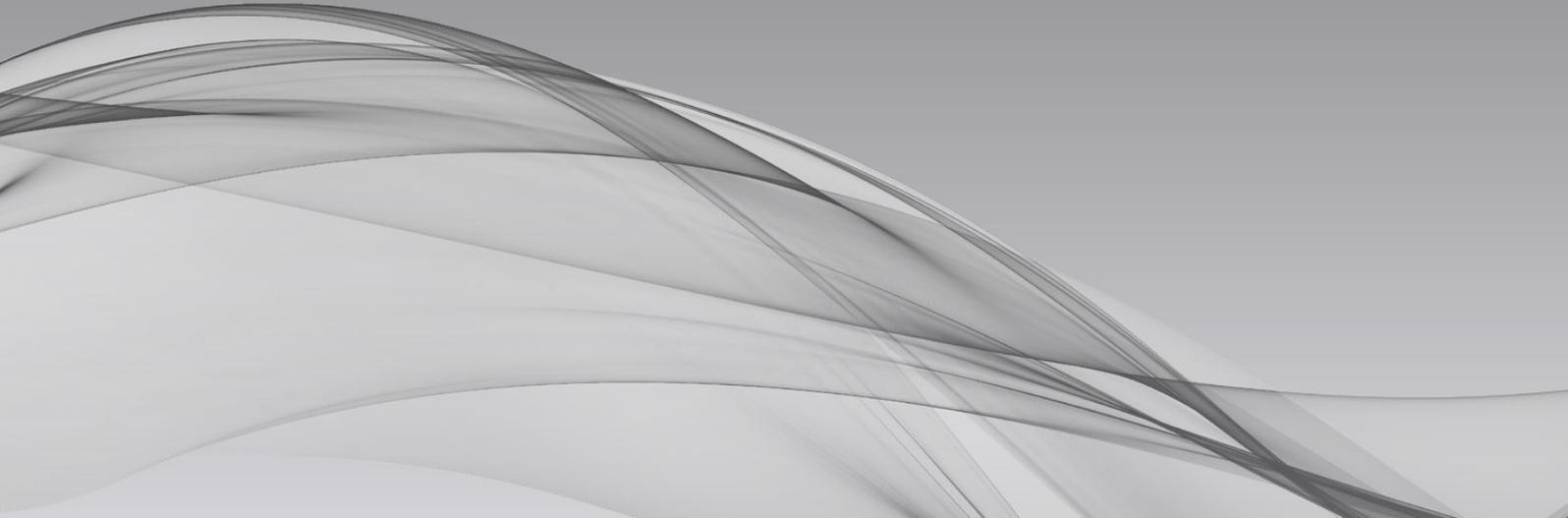


BODY | MIND | SOUL | SCAN

Der 360° Health-Check

© sanochron gmbh, 06/2025

75 MIN | CHECK-UP

- Die wahrscheinlich einfachste und entspannendste Art, Gesundheit zu zeigen und zu fördern und Risiken frühzeitig zu erkennen
 - Ein ganzheitlicher Gesundheits-Check und innovativer, KI-gestützter "Boxenstopp"
 - Exklusive Individual- und Vitalparameter-Analysen
 - Messungen und Analysen in Echtzeit, ganz ohne Wartezeiten (One-Stop-Shop)
 - Inklusive echtem Arztgespräch
 - Zuverlässige Diagnosen, Maßnahmenempfehlungen und Quick-Wins
- 

BODY | MIND | SOUL | SCAN

Der 360° Health-Check

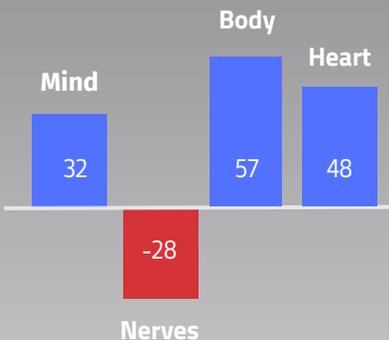


02 NERVES

- 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-Gehstest
- 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 Griffstest
- 05 Waist-to-Hip-Ratio



Personal
Score



Peergroup
Benchmark

SMART | RESULTS

- Gesundheitsförderung war noch nie so einfach
- Vitalität, Leistungsressourcen und Risiken auf einen Blick
- Benchmark und Scores zur persönlichen Standortbestimmung und Bewusstseinsbildung
- Selbsterklärende Auswertungen: blaue Felder signalisieren unproblematische Bereiche, rote Felder mögliche Problem-bereiche
- Ableitung individueller Lösungen und Verbesserungen
- Alle Ergebnisse webbasiert (keine App erforderlich) und in Echtzeit
- PIN zum Aufrufen der Ergebnisse und eine übersichtliche Befundmappe zur weiteren Verwendung

DASH BOARD

Mein Gesamt-Score



Bereich

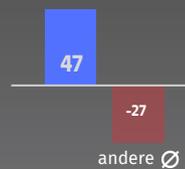
Score

Details

01 MIND

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

Mein Score



Mindset



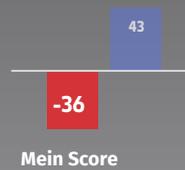
Lebensführung



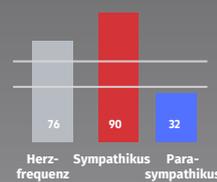
02 NERVES

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

Mein Score



VNS-Analyse



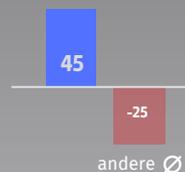
Vegetative Störungen

- Uwohlsein, Übelkeit, Schwindel
- Schlafstörungen
- Übermäßiges Schwitzen

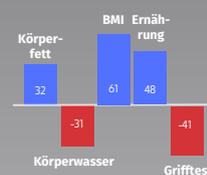
03 BODY

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

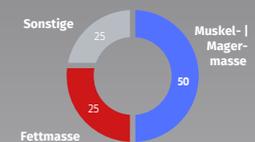
Mein Score



Körper-Analyse



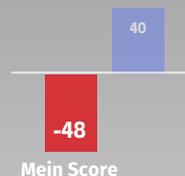
Körperzusammensetzung



04 HEART

- 01 Blutdruck
- 02 Herz- und Atemfrequenz
- 03 Blutsauerstoff
- 04 6-Minuten-Gehtest
- 05 Beschwerden | Indikatoren

Mein Score



Status Herzgesundheit



Beschwerden | Indikatoren



75 MIN | CHECK-UP

Der innovative "Boxenstopp"

Der 360°-Scan deiner Gesundheit,
Vitalität und Lebensführung



BODY | MIND | SOUL | SCAN

Der 360° Health-Check



75 MIN | CHECK-UP

Wer soll einen Scan machen?

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

Wo kann ich einen Scan machen?

- In Klagenfurt am Wörthersee
- In Bad Kleinkirchheim
- Bei ausgewählten Kooperationspartnern in ganz Österreich

Termine - periodisch | auf Anfrage

Dauer - 75 Minuten

Programmleitung

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



Waltraud Bitterlich

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



Kurt Lackenbacher

Kosten

€ 295,- pro Person

€ 245,83 exkl. MWSt.

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

Anmeldungen und weitere Infos

office@sanochron.com oder +43 660 4677802

Frau Mag. Susanne Ruhdorfer



Mit diesem QR-Code geht's zu den Terminen und zur Anmeldung

BODY | MIND | SOUL | SCAN

Der 360° Health-Check

So zeigt und fördert man Gesundheit heute

ONE-STOP-SCAN TO IMPROVE YOUR LIFE

Der sanochron Boxenstopp ist die wahrscheinlich einfachste Art, Gesundheit zu zeigen und zu fördern. Der sanfte Check-Up bietet ein 360°-Blitzlicht deiner Gesundheit, Vitalität & Leistungsressourcen und setzt auf modernste Messmethoden, KI-gestützte Technologien und echte Arztgespräche: Und das alles in Realtime, ganz ohne Wartezeiten, in einem "One-Stop-Scan".

WHY A HEALTH SCAN?

Gesundheitliche Probleme, Dauerstress, Sorgen oder Ängste werden für immer mehr Menschen zur Belastung. In nur 75 Minuten schaffen wir für dich einen Wegweiser zu Gesundheit und Resilienz, um auch in schwierigen Zeiten und Krisen zu bestehen.

- Wir stellen deine Lebensführung und Vitalität auf den Prüfstand und liefern exklusive Analysen als Basis für Maßnahmenempfehlungen, die passen.

WHAT IS INCLUDED?

- Ein kompl. 360° Health-Check inkl. Body | Mind | Soul | Scan und exklusiver Individual- & Vitalparameter-Analysen
- Ein echtes Arztgespräch
- Zuverlässige Diagnosen & Quick-Wins
- Eine umfangreiche Befundmappe zur weiteren Verwendung



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

WORKSHOP | inkl. SCAN

Wer soll teilnehmen?

Alle, die ihre Gesundheit und Leistungsressourcen messen und fördern wollen und Freude 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 ganz Österreich

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 Analysen werden von Ärzt:innen oder unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt

Kosten

€ 330,- pro Person

€ 275,- exkl. 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

Der interaktive 4-Stunden Check-Up Tickst du noch richtig? Finde es heraus?

BENCHMARK AND FUN

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

WHY A WORKSHOP?

Immer mehr Menschen leiden unter gesundheitlichen Problemen, Sorgen, Ängsten oder Dauerstress. In nur 4 Stunden schaffen wir für dich den Rahmen, um auch in schwierigen Zeiten und Krisen zu bestehen. Du erfährst Spannendes über deine Lebensführung, Ressourcen und Vitalität.

- Im Mittelpunkt stehen der Umgang mit Chancen und Risiken, die Bewusstseinsbildung und die Erarbeitung möglicher Maßnahmen.

WHAT IS INCLUDED?

- Ein Body | Mind | Soul | Scan
- Eine 360-Individual-Analyse
- Bewusstseinsbildung, Best Practice & Quick-Wins
- Benchmark in der Gruppe
- Arztgespräche und Coaching
- Lösungsansätze, die passen



2 TAGE | AUSZEIT

Der exklusive Health-Check

Burnout oder Krankheit?

Nein, danke!

Der Wegweiser zu Gesundheit und
Leistungsressourcen



2 TAGE AUSZEIT

Wer soll teilnehmen?

Alle, die ihre Gesundheit, Vitalität und Leistungsressourcen 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 ganz Österreich

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

Kosten

auf **Anfrage** bzw. ab **€ 960** inkl. bzw. € 800 exkl. MWSt. pro Person
Inkl. 360° Scan, Individual-Analyse
Diagnostik, Übungen, Coaching

Hotel ab € 195,- pro Person
für 2 Tage Übernachtung im 3, 4 oder 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



Waltraud Bitterlich



Cesare Lino



Kurt Lackenbacher

TIME-OUT DAYS | inkl. SCAN

Der Premium-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 gesundheitlichen Problemen, 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. In nur 2 Tagen schaffen wir für dich einen Wegweiser, um auch in schwierigen Zeiten und Krisen zu bestehen.

- Exklusive Individual- und Vitalparameter-Analysen liefern präzise Diagnosen deiner Gesundheit & Lebensführung, sowie der Risiko- & Belastungssituation.
- Gemeinsam erarbeiten wir Quick-Wins & nachhaltige Lösungsstrategien, die wirklich passen

WHAT IS INCLUDED?

- Ein kompletter Body | Mind | Soul | Scan
- Umfassende Individual- & Vitalparameter-Analysen
- Impulse, 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



Dr. Martin
Ortner



Dottore
Cesare Lino



GF Mag. Kurt
Lackenbucher, MBA



Benjamin
Kuschnig

sanochron gmbh

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

© sanochron gmbh, 06/2025