HNO-PRAXIS
DR. DECHER-GRUNWALD



Fit durch den Winter. Mit Ruhe, Atem und neuer Energie.

IHHT als bewusster Trainingsimpuls für
Herz & Kreislauf, Energie, Stoffwechsel,
Stressresilenz, Immunsystem und Regeneration.

Herz & Kreislauf · **Energie** · **Stoffwechsel** · **Stressresilenz** · **Immunsystem** · **Regeneration**

9 zahlen, 10 trainieren

Winterkampagne: Oktober 2026 bis März 2027

HNO-Praxis Dr. Decher-Grunwald
Dünner Str. 207 · 41066 Mönchengladbach
praxis@decher-grunwald.de
www.decher-grunwald.de

Selbstzahlerleistung · Ärztliches Vorgespräch notwendig und immer inklusive

IHHT steht für Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training.

In individuell begleiteten Intervallen wechseln sich sauerstoffärmere und sauerstoffreichere Atemphasen ab. Sie sitzen dabei entspannt und lassen den Körper bewusst arbeiten.

Herz & Kreislauf

IHHT kann als ergänzender Trainingsimpuls dienen, um das Herz-Kreislauf-System im Alltag zu unterstützen.

Erschöpfung im Blick

Strukturiertes Training, das dabei begleiten kann, mit Energie und Belastung bewusst umzugehen.

Stoffwechsel/Fett-verbrennung aktiv unterstützen

Baustein für einen aktiven Lebensstil, auch im Zusammenspiel mit Bewegung und Ernährung

Stressresilenz

Zeit für bewusstes Atmen und Ruhe, um die Widerstandsfähigkeit im Alltag zu fördern.

Immunsystem unterstützen

Gerade im Winter ein bewusster Impuls für mehr Widerstandsfähigkeit.

Körperliche Regeneration

Ruhiges Training, das bei Erholung und Regeneration begleiten kann.

Förderung neuer Mitochondrien „Kraftwerke der Zellen“

Einzelsitzung	5er-Paket	9er-Paket
57,81 €	**289,05 €**	**520,29 €**
Selbstzahlerleistung	1 Jahr gültig	9 zahlen, 10 trainieren • 52,03 € pro Sitzung • 1 Jahr gültig

Ablauf in 3 Schritten

1. **Ärztliches Vorgespräch**
2. **Entspannt sitzen**
3. **Nachspüren**

Wichtiger Hinweis:
Vor Beginn ist ein ärztliches Vorgespräch notwendig und immer enthalten.

HNO-Praxis Dr. Decher-Grunwald • Dünner Str. 207 • 41066 Mönchengladbach
praxis@decher-grunwald.de • www.decher-grunwald.de