



Gesundheit bewusst leben
Programme, Kurse und Seminare
für Vitalität und Wohlbefinden





:01

Gesundbleiben – Gesundwerden

Lebensphasenübergreifendes Konzept

Mit unseren Programmen und einem qualifizierten Expertenteam wollen wir Sie langfristig auf dem Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden begleiten.

Basierend auf den drei Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und Entspannung – unterstützen wir beim Gesundbleiben (Prävention) und -werden (Therapie) vom Kleinkind bis ins hohe Alter.

Einzel- und Gruppenprogramme

| | Gesundbleiben <i>(Prävention)</i> | Gesundwerden <i>(Therapie)</i> |
|------------------------|---|--|
| Gruppenprogramm | Präventionskurse zu Ernährung, Bewegung, Entspannung, Glyx Mix | Glyx Mix, M.O.B.I.L.I.S. |
| Einzelprogramm | Gesundheitstraining in Kombination mit Ernährung, Bewegung, Entspannung | Ernährungstherapie, Gesundheitstraining |
| Verordnung | nicht notwendig | ärztliche Verordnung / Notwendigkeitsbescheinigung |

Kostenerstattung durch die Krankenkasse

Für alle unsere Programme ist eine anteilige Kostenübernahme möglich. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

:02



Gesundheitsprogramme

Kurse und Seminare für Erwachsene und Kinder

Mit unseren zertifizierten Gesundheitskursen sowie interessanten Seminaren können Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

Anmeldungen nehmen wir gern entgegen unter Telefon 03531 7990-7252 oder -7363.

Gesundheitskurse

- RückenFit für Erwachsene und Kinder
- Nordic Walking
- Du bist, was du isst
- Gelassen trotz(t) Stress



Gesundheitsseminare

- Entspannt im Alltag
- Intoleranz – Gluten, Lactose, Fructose
- Gesunder Rücken und gestärkte Muskulatur
- Du bist, was du isst

Kochkurs

Erleben Sie aktiv Gesundes.

In unseren individuellen Kursen geben wir Ihnen nützliche Informationen zu Lebensmitteln sowie Tipps und Tricks zur Zubereitung von Speisen.

Anfragen nehmen wir gern entgegen unter Telefon 03531 7990-7363.



:03

Individuelles Gesundheitstraining

Prävention und Therapie

Mit gesunder Ernährung sowie ausreichender Bewegung beugen Sie einer Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden vor und verbessern gleichzeitig Ihre Lebensqualität.

Ablauf des Programms

- Programmdauer: 8 - 12 Wochen, je nach individueller Zielstellung
- Kosten: 400,- € (*Erstattung bis zu 230,- € möglich*)
- Teilnehmerzahl pro Kurs: 1 Person (bei Beratungen von Kindern inkl. 1 Begleitperson)
- Gesundheits- und Bewegungs-Check
- Bioimpedanzanalyse
- 3 theoretische Einzelsitzungen
- 10 praktische Bewegungseinheiten
- Ernährungsempfehlungen, Bewegungsanleitungen und Entspannungsübungen
- Betreuung durch eine Physiotherapeutin und eine Ernährungsberaterin

Voraussetzungen

- Geeignet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Vorbeugend als auch bei Beschwerden wie z. B. Erkrankungen der Verdauungsorgane, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien

:04



Individuelle Ernährungsberatung Ernährungstherapie nach § 43 SGB V

Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Erkrankungen können durch ein verändertes Essverhalten positiv beeinflusst werden. Dabei kann eine strukturierte, individuell angepasste Ernährungstherapie helfen.

Ablauf des Programms

- Programmdauer: 6 - 8 Wochen
- Kosten: 120,- € (*Erstattung bis zu 102,- € möglich*)
- Teilnehmerzahl pro Kurs: 1 Person
(bei Beratungen von Kindern inkl. 1 Begleitperson)
- Gesundheits- und Ernährungs-Check
- Bioimpedanzanalyse
- 3 theoretische Einzelsitzungen
- Stärken-Schwächen-Analyse
- Ernährungsempfehlungen und Tageskostbeispiele
- Betreuung durch eine Ernährungsberaterin

Voraussetzungen

- Geeignet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Vorbeugend als auch bei Beschwerden, wie z. B. Erkrankungen der Verdauungsorgane, Stoffwechselerkrankungen (Gicht, Diabetes mellitus), Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, Osteoporose und Rheuma

:05



Glyx Mix

Ernährungsberatung und gezielte Bewegung
in Begleitung von Physiotherapeuten und Ärzten

Mit der Kombination aus Prävention und Therapie können Sie sowohl Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden verbessern, als auch ernährungsbedingte Erkrankungen vorbeugen oder besser bewältigen, sowie sich durch Gewichtsreduktion auf eine Operation vorbereiten.

Ablauf des Programms

- Programmdauer: ca. 17 Wochen
- Kosten: 260,- € (*Erstattung bis zu 221,- € möglich*)
- Teilnehmerzahl pro Kurs: mind. 5 Personen
- 10 praktische Bewegungseinheiten
- 5 ärztlich geleitete Gruppensitzungen zur Ernährungsberatung
- Betreuung durch eine Physiotherapeutin, eine Ernährungsberaterin und eine Allgemeinmedizinerin

Voraussetzungen

- Vollendung des 18. Lebensjahres
- Körperliche Fitness für Bewegungseinheiten
- Keine Essstörungen und Einnahme von Psychopharmaka
- Geeignet bei Gelenkerkrankungen, Übergewicht, Diabetes mellitus und Folgeerkrankungen, koronaren Herzkrankheiten im Stadium 1-2
- **Nicht geeignet** bei hochgradigen Nieren- und Lebererkrankungen

:06



M.O.B.I.L.I.S.

Bewegt abnehmen mit der Unterstützung eines geschulten Trainer-Ärzte-Teams

Dieses zertifizierte Programm richtet sich an stark übergewichtige Erwachsene, die gezielt abnehmen und langfristig ihren Lebensstil verändern möchten.

Ablauf des Programms

- Programmdauer: ca. 1 Jahr
- Kosten: 785,- € (*Erstattung bis zu 685,- € möglich*)
- Teilnehmerzahl pro Kurs: mind. 15 Personen
- 40 praktische Bewegungseinheiten
- 20 theoretische Gruppensitzungen
- 3 ärztliche Untersuchungen
- Betreuung durch eine Physiotherapeutin, eine Ernährungsberaterin, eine Psychologin und eine Allgemeinmedizinerin

Voraussetzungen

- Vollendung des 18. Lebensjahres
- Übergewicht mit BMI 30 kg/m^2 bis 40 kg/m^2
- Körperliche Fitness für Bewegungseinheiten
- Keine Essstörungen oder Einnahme von Psychopharmaka und Appetitzüglern
- Keine chirurgische Magenverkleinerung
- Keine bösartige Tumorerkrankung mit krankheitsfreiem Zustand unter 5 Jahren
- **Nicht geeignet** bei Diabetes mellitus Typ 1



Unser ganzes Können
für Ihre Gesundheit.



Medizintechnik & Sanitätshaus Harald Kröger GmbH

Gesundheitspassage

Hertzstraße 8, 03238 Massen-Niederlausitz

Telefon: 03531 7990-7363, Telefax: 03531 7990-33

Email: info@gesundheitspassage.com

www.gesundheitspassage.com