



**NEU**  
 AB NOVEMBER  
 2011

## SCHLANK UND FIT - BEWEGUNG IST LEBEN

Übergewicht und Adipositas gelten auch heute noch als ein vernachlässigtes Thema. Die Patienten erleben oft, dass ihre Krankheit als Ausdruck einer Charakter- oder Willensschwäche abgetan wird. Durch eine gezielte Diagnostik und Ernährungsberatung sowie psychologische Betreuung und Bewegungstherapie wird Ihnen dabei geholfen, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen um spätere Folgeerkrankungen zu vermeiden. Bei uns auf der METTNAU erhalten Sie kompetente und erfahrene Unterstützung aus einer Hand, für den Beginn in ein gesundes und vitales Leben.

# SCHLANK UND FIT - BEWEGUNG IST LEBEN

### BUCHUNGSZEITRAUM

Hermann-Albrecht-Klinik

Anreise: dienstags	zwei Wochen	Verlängerungswoche	Erfolgs-Check-Woche
01.11.2011 – 28.02.2012	2.688,-	805,-	917,-

#### Leistungsinhalte:

##### Unterkunft:

- 14 Übernachtungen im EZ oder DZ der Unterkunfts-kategorie 2 inkl. Vollpension nach persönlicher Ernährungsempfehlung

##### Medizin und Diagnostik:

- Eingangsuntersuchung mit Empfehlungen zum Therapieplan
- spezifische Trainingsempfehlungen
- 2 BIA-Messungen (Körperfettbestimmung)
- Ultraschall des Herzens, Ruhe- und Belastungs-EKG, Lungenfunktionstest
- Indikationsbezogene Laborwerte
- Medizinisches Abschlussgespräch mit Trainingsempfehlungen für den Alltag

##### Sport- und Bewegungstherapie\*:

- Ergometertraining, Gruppengymnastik, Wassergymnastik, Dehngymnastik, Morgenübung, Wandern, Tanzen, Ballspiele
- 1x Personal Coaching

\* je nach Tagesangebot und Verordnung

##### Psychologie:

- spezielles Seminar „Ernährungspsychologie“ (Thema: Essverhalten, Essen als Kompensation negativer Emotionen, Aufzeigen neuer Verhaltenspfade)
- psychologische Einzelberatung

##### Ernährungsberatung:

- 1x Einzel-Ernährungsberatung mit individualisierten Empfehlungen für den Alltag
- 2 Vorträge zu Adipositas und Gewichtsreduktion
- 1x Seminar zu praktischen Aspekten: Effekte durch Bewegung, Einkaufsverhalten, Gewichtsstabilisierung, Umgang mit Naschereien
- 1-2 Ernährungsvorträge mit den wichtigsten Informationen zu allen Lebensmittelgruppen
- 1x Einkaufstraining
- 2x Lehrküche

##### Verlängerungswoche:

- Leistungsinhalte: Unterkunft sowie Sport- und Bewegungstherapie (ohne Personal Coaching)

#### Unsere Empfehlung:

Vertrauen ist gut, Eigenkontrolle ist besser!  
 Führen Sie ca. 6-8 Monate nach Ihrem Aufenthalt einen **Erfolgs-Check** bei uns durch.  
 Leistungsinhalte:  
 · 7 Übernachtungen im EZ oder DZ der Unterkunfts-kategorie 2 inkl. Vollpension nach persönlicher Ernährungsempfehlung  
 · ärztlicher Erfolgs-Check mit aufbauenden Trainingsempfehlungen und Ruhe- und Belastungs-EKG  
 · 1x Einzel-Ernährungsberatung mit individualisierten Empfehlungen für den Alltag  
 · 1x BIA-Messung  
 · Laboranalyse  
 · Bewegungstherapie nach Leistungsstufe  
 · Medizinisches Abschlussgespräch mit angepassten Trainingsempfehlungen für den Alltag

Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden  
 Es erfolgt keine detaillierte Abrechnung.

Alle Preise in Euro.