

# Individuelle Gesundheitskompetenz



## Empathie-Programm

Das individualisierte Analyse und Lifestyle-Programm:

Ihr persönlicher Gesundheits-Coach

Wie wäre es, einen ganz Persönlichen Ansprechpartner in Sachen Gesundheit und Ernährung, Bewegung und Stress zu haben?

Eine Person, die mit fachlicher Kompetenz Ihren Lebensstil unter die Lupe nimmt und Ihnen einen auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepassten Plan zur Umstellung Ihrer Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten erstellt.

Ihre Individuellen Stärken und Schwächen und Ihre Lebensumstände (Beruf, Familie, Vorerkrankungen etc.) werden jederzeit präventivmedizinisch berücksichtigt und stufenweise verbessert.

Die spezifischen Beratungen und der intensive Austausch geben Zeit, für eine auf Sie persönlich abgestimmte Optimierung. Der stetige Kontakt hilft Ihre Motivation möglichst hoch zu halten und Ihre selbst gesteckten Ziele zu erreichen. Neben einer klassischen Anamnese und einigen gesundheitsrelevanten Analysen bekommen Sie eine individuelle Betreuung für Ihr persönliches „Change Management“. Wir orientieren uns dabei stets an ihren Bedürfnissen, Fähigkeiten und Wünschen. Ein Netzwerk aus Fachberatern und Coaches steht ebenso zur Verfügung.

### Analyse

- Umfangreiches Anamnesegespräch
- Stoffwechselscreening mit CRS (Cell Regulation System) oder BIA (Bio Impedanz Messung)
- Präventivmedizinisches Kurzscreening
- Einfache Sportmotorische Funktionstests

### Auswertung

- Datenauswertung und Darstellung
- Erstellung eines individuellen Ernährungs- und Trainingsplans auf Grundlage der Ergebnisse und der individuellen Bedürfnisse und Lebensumstände

Sie erhalten außerdem kostenfreien Zugang zu Vorträgen über Stress, Rückengesundheit und Ernährung in unserer E-Learning Akademie.

### Leistungen und Kosten:

- 1:1-Betreuung
- Betreuungszeitraum frei wählbar
- Analyse und Auswertung
- Erstellung Ernährungs- und Trainingsplan
- Individuelle Beratung
- Personal Training
- Betreuung per Telefon, Mail, auf Wunsch per WhatsApp
- Zugang E-Learning

Analyse 150,00€

Beratung 75,00 €/Std (zzgl. Anfahrt)

### Lernziel Individuelle Gesundheitskompetenz:

Wir möchten mit Ihnen eine **Veränderung** bewirken die auf den Säulen des 5-V-Modells beruht: Wir schaffen die Voraussetzungen und setzen mit Ihnen gemeinsam Ziele, die Sie **verstehen** können. Wir schauen auf die **Verhältnisse** und schaffen eine persönliche **Vertrauensbasis**, die eine essentielle Grundlage für die Anpassung des eigenen **Verhaltens** ist.