

## Gesundheitscoaching

Immer mehr Menschen möchten ihre Lebensweise, ihr Wohlbefinden und ihre Vitalität verändern. Ob es darum geht, die Fitness zu verbessern, dem Burn-Out-Syndrom entgegenzuwirken oder abzunehmen. Allein ist dies oft schwierig. Zusätzlich ist es durch die aktuellen Entwicklungen im Gesundheitswesen für jeden einzelnen von uns nötig geworden, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Aber nicht jeder von uns ist dafür mit dem notwendigen Wissen ausgestattet. Hier greift unser Gesundheitscoaching. Dabei ist es wichtig, Menschen bei ihrem Vorhaben kompetent zu begleiten und zu unterstützen. Zum anderen geht es auch darum, Menschen in die Lage zu bringen, gesundheitsförderndes Handeln in ihr Alltags- und Arbeitsleben zu integrieren.

Wir bieten folgende Coachingleistungen an:

### Entspannung

z.B. Entspannung nach Jakobsen, Autogenes Training, Yoga

### Ernährung

z.B. Ernährung - preiswert und gesund, Ambulante Fastenkur

### Bewegung

z.B. Rückenschule, Gesunder Rücken, Nordic Walking, Klimat. Atemgymnastik, Beckenbodengymnastik, Kinderturnen

### Streßbewältigung

z.B. Sicher und gelassen im Alltag, Zeitmanagement, Ziele setzen und erreichen

07.08.2006, Änderungen vorbehalten

## Unser Gesamt-Angebot

### Kurse & Prävention

Rückenschule, Kinderturnen, Nordic Walking, Gesunder Rücken, Beckenbodengymnastik, Bauch-Beine-Po, Entspannungstraining und weitere. Viele Präventionskurse sind qualitätsgesichert gemäß § 20 Abs.1 SGB V (Primärprävention) und sind von vielen Krankenkassen anerkannt. Die Teilnehmer können bei erfolgreicher Teilnahme mit bis zu 90 % der Kosten unterstützt werden.

### Wellness & Wohlfühlen

Massagen (z.B. vital & physio Massage, Schulter-Nacken-Massage, Aromaölmassage), Peeling mit z.B. Meersalz, Packungen mit Rügener Heilkreide und Algen und weitere

### Therapie & Heilung

Osteopathie (Craniosacral, Vizeral, Parietal), Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Lymphdrainage, Schmerz-Lasertherapie, Elektrotherapie, Wärmeth., Ultraschall und weitere Therapien

### Gesundes Sitzen & Arbeiten

Erfahren Sie mehr über Ergonomie und hohen Komfort für den fließenden Wechsel zwischen sitzender und stehender Schreibtischtätigkeit mit individuell einstellbaren Tischen und Stühlen.

© Copyright 2006- by vital & physio

# Ambulante Kur

*vital & physio*

Praxis Portwisch  
Kirchenplatz 1  
18119 Warnemünde

Tel. 0381 - 690 111  
Fax. 0381 - 510 5298

[www.vital-physio.de](http://www.vital-physio.de)  
[info@vital-physio.de](mailto:info@vital-physio.de)

## Ambulante Vorsorgekur

wird verordnet bei nachgewiesenen Risikofaktoren, wenn diese durch die Kur beseitigt oder positiv beeinflusst werden können z.B. bei Übergewicht, Bluthochdruck, rezidive Schmerzzustände des Stütz- und Bewegungsapparates. Die Ambulante Kur muss nicht mit einem Aufenthalt in der Klinik verbunden sein.

## Wie komme ich an eine Kur?

Erforderlich ist eine ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit dieser Maßnahme. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt. Der Arzt entscheidet auch über die Kurform. Den Kurvorschlag des Arztes reichen Sie gemeinsam mit Ihrem persönlichen Antrag bei Ihrer Krankenkasse ein. Sofern der Medizinische Dienst der Krankenversicherung zustimmt und die sonstigen Voraussetzungen erfüllt sind, wird die Kurmaßnahme von Ihrer Krankenkasse bewilligt. Sie erhalten einen Kurarztschein. Diesen legen Sie dem Badearzt im Ostseebad Warnemünde (Dr. Kummer-Eisenhut oder Dr. Schwanzitz) vor, der dann die entsprechenden Anwendungen verordnet.

Die in der Physiotherapie erbrachten Therapieleistungen werden unmittelbar mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet. Die gesetzlich vorgesehenen Zuzahlungen sind von Ihnen direkt bei uns zu entrichten. Neben den therapeutischen Leistungen kann Ihnen die Krankenkasse einen Zuschuss zu den übrigen Kosten der Kur (Unterkunft, Kurtaxe, Fahrkosten) gewähren, der entsprechend den Satzungsbestimmungen nach der Kur ausbezahlt wird.

Selbstverständlich können Sie auch als Privatpayer bei uns Ihre gewünschten Anwendungen erhalten.

## Folgende Kurmittel können Sie z.B. nutzen:

### Einzeltherapie

- Atemtherapie
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- PNF
- Traktionsbehandlungen

## Massagen

- Klassische Massagen
- Bindegewebsmassage
- Entspannungsmassagen

## Packungen und Meer

- Wärmepackung- Elio System
- Ultraschall / Elektrotherapie
- Meerwasser-Inhalation
- Heilkreide- und Algenpackung

## Zusätzliche Private Leistungen

- Osteopathie
- Vital & physio Massage
- Schmerz-Laser
- und viele weitere Behandlungstechniken

## Kurse

An folgenden Kursen können Sie z.B. teilnehmen: Nordic-Walking, Rückenschule, Kneipp, Gesunder Rücken, Kräuterwanderung, Fitness für den Körper und Bauch-Beine-Po und vieles andere Meer.