



Individuelles Gesundheitsmanagement

Mehr Lebensqualität - mehr Lebenszufriedenheit

Präventionsangebote der Thermenstadt Treuchtlingen



www.igm.treuchtlingen.de



Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM)

Gesundheit stärken, Krankheiten vorbeugen, Lebensqualität steigern.

Es gibt nichts Wichtigeres als die Gesundheit – sie ist die Basis für eine aktive Lebensgestaltung und einen langen Lebensgenuss. Wer seine Gesundheit verliert, der verliert meist auch die tägliche Unbeschwertheit und die Lust auf eine aktiv gestaltete Zukunft.

In jedem Lebensalter ist es wichtig, seine individuellen Gesundheitsrisiken zu kennen und ihnen vorzubeugen. Mit einem gesunden Lebensstil schaffen Sie wichtige Voraussetzungen für eine hohe Lebensqualität und Lebenszufriedenheit.

Erkennen Sie frühzeitig Risikofaktoren oder Hinweise auf eine Abwehrschwäche, Stresserkrankungen, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck oder Übergewicht – und steuern Sie diesen erfolgreich gegen!

Mit dem Individuellen Gesundheits-Management (IGM) können Sie Ihre Gesundheit ...

Prüfen

Erkennen Sie frühzeitig Risikofaktoren oder Hinweise auf Erkrankungen

Planen

Legen Sie nach einer Beratung fest, in welchen Bereichen Sie Änderungen vornehmen wollen

Praktizieren

Verwirklichen Sie nun im Alltag Ihr persönliches Lebensstilprogramm

Die Lebensstil-Programmangebote der Thermenstadt Treuchtlingen

Mit Prävention zum Wohlbefinden – werden Sie aktiv!

Die PräventionsThermenstadt Treuchtlingen zeigt Ihnen mit dem Individuellen Gesundheitsmanagement (IGM) Wege zur Verbesserung des Lebensstils auf. Das Angebot wird von schulmedizinischen und naturheilkundlich-komplementären Behandlungen begleitet.

Das Herzstück ist die ganzjährig geöffnete Altmühltherme mit ihren vielfältigen Angeboten und dem Gesundheits- und Wellnesszentrum „Altmühl-vital“. Das gesundheitsfördernde Thermalwasser unterstützt die Genesung bei Erkrankungen des gesamten Bewegungsapparates, Arthrose, Osteoporose und trägt zur Stressminderung bei.

Wählen Sie aus unserem umfangreichen Programm das Angebot aus, das am besten zu Ihnen und zu Ihren Lebensumständen passt: Investieren Sie drei Stunden, einen Tag, drei Tage oder mehr in Ihre Gesundheit. Oder lassen Sie sich ein ganzes Jahr lang von IGM-Coaches begleiten. So lernen Sie, Manager Ihrer Gesundheit zu werden.

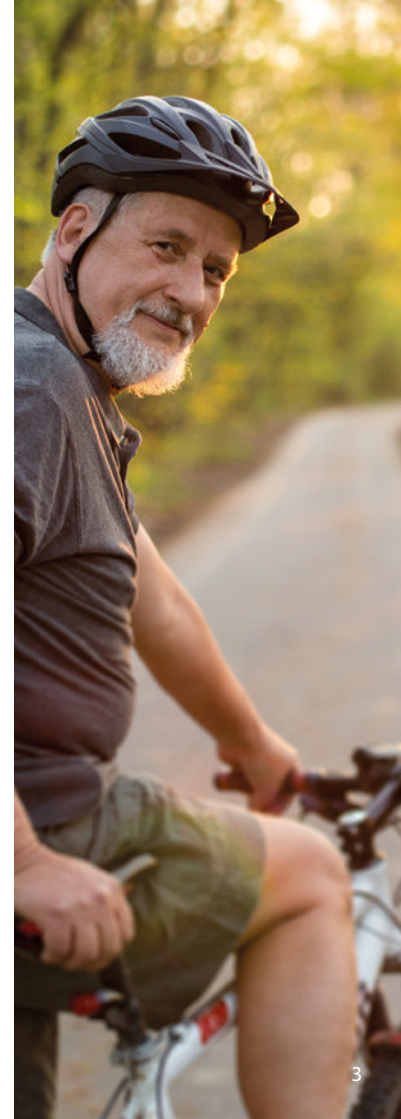
Egal für welches Angebot Sie sich entscheiden: Die Investition in Ihre Gesundheit zahlt sich auf jeden Fall für Sie aus!

Alle unsere Testverfahren wurden in Zusammenarbeit mehrerer bayerischer Universitäten und Hochschulen entwickelt. Die Ergebnisse erfüllen deshalb höchste wissenschaftliche und medizinische Standards.

Zögern Sie nicht länger und nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand: Überprüfen Sie Ihren Lebensstil und leiten Sie am besten noch heute positive Veränderungen ein!

Kontaktieren Sie uns - wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail:

IGM-Prophylaxecenter
Hahnenkammstr. 19
91757 Treuchtlingen
Telefon: 09142 / 20 46 656
Mobil: 0151 / 40 09 45 53
igm@treuchtlingen.de



Das Treuchtlinger IGM-Programm:

Programm	Schwerpunkt / Inhalt	Zeitraum/Dauer	Kosten/Person	Mehr Infos
Gesundheitsinvest	Analyse von Lebensstilrisiko und Schutzfaktoren	3 Stunden	60 €	Seite 5
Gesundheitstag	Analyse von Lebensstilrisiko und Schutzfaktoren, Anleitung zur Lebensstiländerung, Thermenbesuch	1 Tag	115 € bzw. 200 €	Seite 6
20-Std. Gesundheitsinvest	Unterstützung bei der Lebensstiländerung in Theorie und Praxis	10 Wochen mit 20 Stunden	200 € bzw. 250 €	Seite 7
Gesundheitscoaching	Lebensstilberatung in Theorie und Praxis, Ärztliche Beratung, Thermenbesuch	3 Tage	405 € bzw. 485 €	Seite 8
Lebensstilprogramm »90«	„In 90 Tagen zu einem gesünderen Lebensstil.“ inkl. ärztlicher Begleitung und Gesundheitscoaching	90 Tage	975 €	Seite 9
Lebensstilprogramm »365«	Coaching-Jahr zu den Themen Ernährung, Bewegung und Stress in Theorie und Praxis mit Lebensstil- und ärztl. Begleitung	1 Jahr	1.495 €	Seite 10
Einzeltests:				
Stresstest	Testen Sie Ihr persönliches Stressrisiko	45 Minuten	35 €	Seite 11
Alters-Diabetes-Test	Wie hoch ist Ihr persönliches Alters-Diabetes-Risiko?	45 Minuten	35 €	Seite 11
Bioelektrische Impedanzanalyse	Bestimmung von Fett-, Wasser- und Muskelanteilen im Körper	45 Minuten	35 €	Seite 11

**Die Termine können individuell vereinbart werden.
Möchten Sie teilnehmen oder haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gerne!**

**IGM-Prophylaxecenter Treuchtlingen,
Hahnenkammstr. 19, 91757 Treuchtlingen
Telefon: 09142/ 20 46 656;
E-Mail: igm@treuchtlingen.de**

Der Treuchtlinger Gesundheitsinvest

3 Stunden Gesundheitsinvest mit IGM –
Persönliche Erkenntnisse für ein gesünderes Leben

Dieses Angebot umfasst folgende Leistungen:

- Ermittlung Ihres persönlichen Lebensstilrisikos
inkl. Erfassung von Gesundheitsdaten, Stärken- und Schwächenanalyse, Ermittlung von Lebensanforderungen und Lebenszufriedenheit, persönlichen Schutzfaktoren u.v.m.
- Ausführlicher Gesundheitsbericht mit persönlicher Erläuterung
- Einfache Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung
- Anleitung zum kompetenten Umgang mit individuellen Risiko- und Schutzfaktoren

Optional buchbar:

Besuch der Altmühltherme mit Sauna
1 Übernachtung



3 Stunden Gesundheitsinvest mit IGM

Preis:

60 €/Person

Mindest-Teilnehmerzahl:
5 Personen



Der Treuchtlinger Gesundheitstag

1 Tag für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

Erkennen Sie Ihr individuelles Lebensstilrisiko und Ihre Schutzfaktoren!

Dieses Angebot umfasst folgende Leistungen:

- Ermittlung Ihres persönlichen Lebensstilrisikos
inkl. Erfassung von Gesundheitsdaten, Stärken- und Schwächenanalyse, Ermittlung von Lebensanforderungen und Lebenszufriedenheit, persönlichen Schutzfaktoren u.v.m.
- Ausführlicher Gesundheitsbericht mit persönlicher Erläuterung
- Lebensstilberatung zur aktiven Gesundheitsförderung
- Umgang mit Risiko- und Schutzfaktoren
- Gezielte Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung
- Gesundes Mittagessen
- Seminarunterlagen
- Aufenthalt in der Altmühltherme Treuchtlingen (2,5 Std.)

**1 Tag für Ihre Gesundheit
und Ihr Wohlbefinden**

Preis:

115 €/Person

Mindest-Teilnehmerzahl:

12 Personen

200 €/Person

bei bis zu 5 Teilnehmern

Optional buchbar:

Saunabesuch in der Altmühltherme

1 Übernachtung

Der Treuchtlinger 20-Std-Gesundheitsinvest

20 Stunden Gesundheitsinvest mit IGM –
Ändern Sie Ihren Lebensstil effizient und nachhaltig!

Dieses Angebot umfasst folgende Leistungen:

- Ermittlung Ihres persönlichen Lebensstilrisikos
inkl. Erfassung von Gesundheitsdaten, Stärken- und Schwächenanalyse, Ermittlung von Lebensanforderungen und Lebenszufriedenheit, persönlichen Schutzfaktoren u.v.m.
- Ausführlicher Gesundheitsbericht mit persönlicher Erläuterung
- Lebensstilberatung zur aktiven Gesundheitsförderung
- Umgang mit Risiko- und Schutzfaktoren
- 10 Wochen persönliche Begleitung (z. B. zum Wunschgewicht oder bei Stressreduzierung)
- Mit 10 wöchentlichen Doppelstunden: Gezielte Empfehlungen in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und Stress
- Seminarunterlagen
- IGM-Internetportal mit persönlichen Trainingsplänen, Rezepten, Tipps & Tricks für ein Jahr



20 Stunden Gesundheitsinvest mit IGM

Preis:
200 €/Person
bei bis zu 15 Teilnehmern

250 €/Person
Mindest-Teilnehmerzahl:
10 Personen



Das Treuchtlinger Gesundheitscoaching

3 Tage für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

Ändern Sie Ihren Lebensstil dauerhaft mit intensivem Coaching

Dieses Angebot umfasst folgende Leistungen:

- Ermittlung Ihres persönlichen Lebensstilrisikos
inkl. Erfassung von Gesundheitsdaten, Stärken- und Schwächenanalyse, Ermittlung von Lebensanforderungen und Lebenszufriedenheit, persönlichen Schutzfaktoren u.v.m.
- Ausführlicher Gesundheitsbericht mit persönlicher Erläuterung
- 2,5 Tage Lebensstilberatung: Aktive Gesundheitsförderung und Umgang mit Risiko- und Schutzfaktoren
- Coaching in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und Stress
- Motivation zur Lebensstiländerung
- 1 Wanderung mit einem zertifizierten Gesundheitswanderführer (DWV)
- Einkaufsschulung, gesundes Mittagessen
- Seminarunterlagen
- 3,5 Stunden Altmühltherme mit Sauna-Nutzung
- Ärztliche Beratung, Kapillarblutanalyse, Bioelektrische Impedanzanalyse

Weiterbetreuung zu Hause:

- 1 x Telefonberatung durch Ihren IGM-Coach (ca. 10 Min.)
- IGM-Internetportal mit persönlichen Trainingsplänen, Rezepten, Tipps & Tricks

Optional buchbar:

2 oder 3 Übernachtungen

3 Tage für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

Preis:

405 €/Person
Mindest-Teilnehmerzahl:
15 Personen

485 €/Person
bei bis zu 10 Teilnehmern

Die Lebensstilbegleitung wird jeweils einmal im Quartal von Donnerstag, 10 Uhr bis Samstag, 13 Uhr angeboten

Anreise:

Mittwoch oder Donnerstagmorgen

Abreise:

Samstagnachmittag

Das Treuchtlinger Lebensstilprogramm

90 Tage für Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebenszufriedenheit

Dieses Angebot umfasst folgende Leistungen:

- Ermittlung Ihres persönlichen Lebensstilrisikos
inkl. Erfassung von Gesundheitsdaten, Stärken- und Schwächenanalyse, Ermittlung von Lebensanforderungen und Lebenszufriedenheit, persönlichen Schutzfaktoren u.v.m.
- Ausführlicher Gesundheitsbericht mit persönlicher Erläuterung
- 90 Tage persönliche Begleitung: Aktive Gesundheitsförderung und Umgang mit Risiko- und Schutzfaktoren
- Intensiv-Coaching in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und Stress
(3 Gesundheitstage, 10 wöchentliche Abendveranstaltungen)
- Motivation zur Lebensstiländerung
- Einkaufsschulung, Kochkurs und gesundes Mittagessen
- 1 Wanderung mit einem zertifizierten Gesundheitswanderführer (DWV)
- Seminarunterlagen
- 3 x 3,5 Stunden Altmühltherme mit Sauna-Nutzung
- 1 x Ärztliche Beratung und Kapillarblutanalyse
- 2 x Bioelektrische Impedanzanalyse (Bestimmung von Fett-, Wasser- und Muskelanteilen im Körper)

Weiterbetreuung zu Hause:

- 1 x Telefonberatung durch Ihren IGM-Coach (ca. 10 Min.)
- IGM-Internetportal mit persönlichen Trainingsplänen, Rezepten und vielen Tipps und Tricks



90 Tage für Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebenszufriedenheit

Preis:

975 €/Person

Mindest-Teilnehmerzahl:
12 Personen

3 Gesundheitstage &
10 Abendveranstaltungen



Das Treuchtlinger Lebensstilprogramm

1 Jahr für Ihre Gesundheit und Lebensqualität

Dieses Angebot umfasst folgende Leistungen:

- Ermittlung Ihres persönlichen Lebensstilrisikos
inkl. Erfassung von Gesundheitsdaten, Stärken- und Schwächenanalyse, Ermittlung von Lebensanforderungen und Lebenszufriedenheit, persönlichen Schutzfaktoren u.v.m.
 - Ausführlicher Gesundheitsbericht mit persönlicher Erläuterung
 - Ca. 2.400 Minuten Lebensstilberatung: Aktive Gesundheitsförderung und Umgang mit Risiko- und Schutzfaktoren
 - 1 Jahr Intensiv-Coaching in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und Stress (4 vierteljährliche Präsenztermine)
 - Motivation zur Lebensstiländerung
 - 1 Wanderung mit einem zertifizierten Gesundheitswanderführer (DWV)
 - Einkaufsschulung, Kochkurs und gesundes Mittagessen
 - Seminarunterlagen
 - 4 x 3,5 Stunden Altmühltherme mit Sauna-Nutzung
 - 4 x Ärztliche Beratung und 2 x Kapillarblutanalyse
 - 4 x Bioelektrische Impedanzanalyse (Bestimmung von Fett-, Wasser- und Muskelanteilen im Körper)
- 12 Monate Intensivbetreuung zu Hause:**
- 1 x monatlich Telefonberatung durch Ihren IGM-Coach (jew. ca. 15 Minuten)
 - IGM-Internetportal mit persönlichen Trainingsplänen, Rezepten, Tipps & Tricks

Optional buchbar:
Übernachtungen

1 Jahr für Ihre Gesundheit und Lebensqualität

Preis:
1.495 €/Person
Mindest-Teilnehmerzahl: 15 Personen

Vier vierteljährliche Präsenztermine:
Jeweils von Donnerstag 10 Uhr bis
Samstag 13 Uhr

Anreise:
Mittwoch oder Donnerstagmorgen

Abreise:
Samstagnachmittag

Der Treuchtlinger Stress-Test

Testen Sie Ihr persönliches Stressrisiko:

Wie bin ich für die Belastung im Beruf und im Alltag gewappnet?

- Stresstest über das IGM-Internetportal
- Wissenschaftlich und medizinisch fundierte Analyse, entwickelt von der Technischen Universität München
- Analyse und Erläuterung der Ergebnisse durch den IGM-Coach

Der Treuchtlinger Alters-Diabetes-Test

Testen Sie Ihr persönliches Risiko an „Alters-Zucker“ zu erkranken.

- Diabetes-Test über das IGM-Internetportal
- Wissenschaftlich und medizinisch fundierte Analyse, entwickelt von der Technischen Universität München
- Analyse und Erläuterung der Ergebnisse durch den IGM-Coach

Die Treuchtlinger Bioelektrische Impedanzanalyse

Bestimmen Sie Ihre Körperzusammensetzung! Bei der BIA wird ein schwacher Wechselstrom durch den Körper geleitet und der Widerstand gemessen.

- Analyse der Anteile von Wasser, Muskelgewebe und Fett im Körper
- Rückschlüsse auf das Ernährungsverhalten und die körperliche Aktivität
- Vollkommen schmerz- und nebenwirkungsfrei

Ihr persönliches Ernährungs- und Bewegungsverhalten beeinflusst Ihre Gesundheit ganz entscheidend!

