



Ihr Referent:
Dr. Henry Kauffeldt

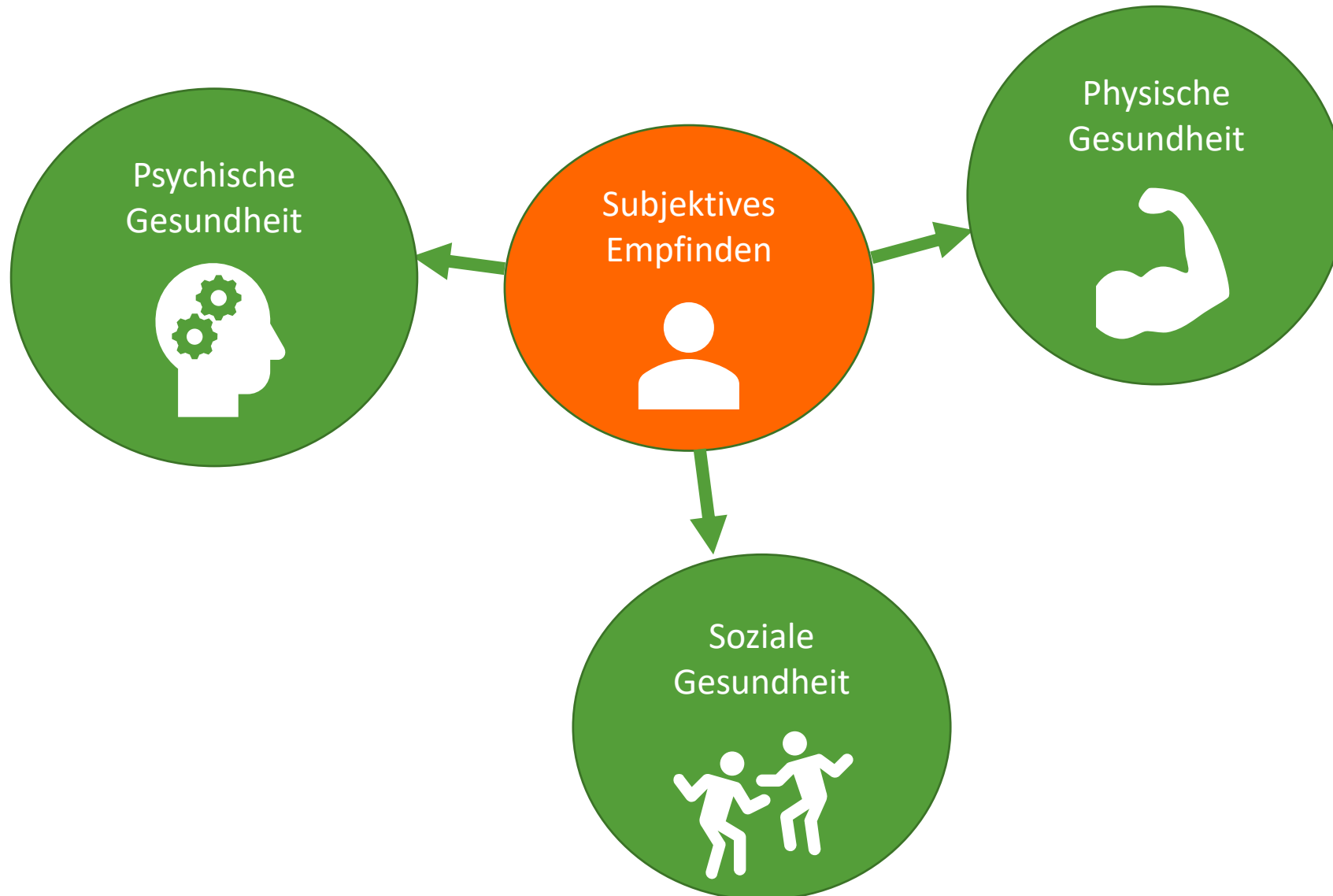
Ein Programm der:



Das Gesundheitsförderprogramm „auch“ für Krebspatienten und chronisch Kranke

Was heißt eigentlich Gesundheit bzw. gesund sein?

Abwesenheit von Krankheit sowie...



Unser Immunsystem

angeboren

erlernt

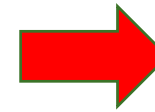
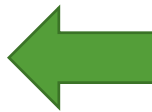
Unspezifische
Immunabwehr

Spezifische
Immunabwehr

- umfasst natürliche Barrieren für potenzielle Erreger (z.B. Haut, Schleimhaut, Magensäure...)
- löst entzündliche Reaktionen aus
- angeboren & unveränderbar

- wirkt gegen bekannte Erreger
- lernfähig
- bildet z.B. Antikörper gegen Erreger (dienen zur Kommunikation zw. Abwehrzellen und Erreger)

Wird verstärkt!



Wird herunter gefahren!

Erhöhung der Zahl der weißen Blutkörperchen (z.B. Fresszellen) und natürlichen Killerzellen.

- T-Lymphozyten (töten fremde Organismen und kranke Zellen)
- T-Zellen richten sich gegen virusinfizierte Körperzellen, Tumorzellen und Transplantate
- B-Lymphozyten bilden Antikörper und Gedächtniszellen

Unser Immunsystem

Unspezifische Immunabwehr

- umfasst natürliche Barrieren für potenzielle Erreger (z.B. Haut, Schleimhaut, Magensäure...)
- löst entzündliche Reaktionen aus
- angeboren & unveränderbar

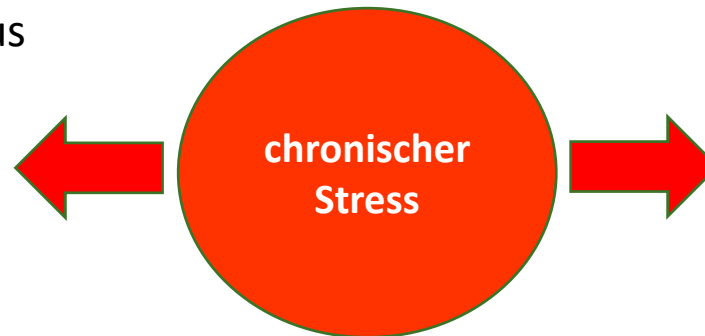
Wird herunter gefahren!

Gewöhnungseffekt von Cortisol

Spezifische Immunabwehr

- wirkt gegen bekannte Erreger
- lernfähig
- bildet z.B. Antikörper gegen Erreger (dienen zur Kommunikation zw. Abwehrzellen und Erreger)

Wird herunter gefahren!



Gesamtzahl- und Aktivität der Immunzellen im Blut sinkt!

So nehmen Sie Einfluss auf Ihr Immunsystem

Schwächt das Immunsystem	Stärkt das Immunsystem
Angst, Sorgen	Zuversicht, Optimismus
Einsamkeit	Soziale Unterstützung, Familie + Freunde, Partnerschaft
Stress	Entspannung, kein chronischer Stress, gute Copingstrategien
Ungesunde Ernährung	Gesunde Ernährung
Wenig Bewegung	Viel Bewegung (tgl. 20 min)
Rauchen	Nicht Rauchen
Alkohol	Wenig Alkohol
Mangelnder Schlaf (zu wenig, schlechte Schlafqualität)	Ausreichend Schlaf, hohe Schlafqualität
Zellgifte / Schädigende Umwelteinflüsse / Strahlen	Freiheit davon

Alters- und lebensstilbedingte Erkrankungen und deren Ursachen sowie erfolgreiche Präventionsmaßnahmen



Krankheit	Risikofaktoren	Lebenszeitprävalenz / Tendenz	Prävention	Erfolg
Depression	genetische Disposition, Stress, schlechter Schlaf, Persönlichkeitsmerkmale	20% Betroffene, steigend	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bewegung: 20min täglich ○ Gesunde Ernährung ○ Nicht rauchen, ○ wenig Alkohol ○ Positiver Umgang mit Belastungssituationen ○ Soziale Aktivitäten ○ Gesunder Schlaf 	70% Vermeidung
Herzinfarkt	Rauchen, Fettstoffwechselstörung, Stress, Depression, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, mangelnde Bewegung, Alter & Geschlecht	5% Betroffene, steigend		90% Vermeidung
Koronare Herzkrankheit (KHK)	Rauchen, Fettstoffwechselstörung, Stress, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, mangelnde Bewegung, Alter & Geschlecht	9% Betroffene, steigend		90% Vermeidung
Krebs	Mangelnde Bewegung, Ernährung, Stress, Rauchen, Alter & Geschlecht	50% Betroffene, steigend (seit 70er verdoppelt)		40% Vermeidung
Arthritis	Übergewicht, mangelnde Bewegung, Muskuläre Dysbalance	6% Betroffene		30% Vermeidung
Demenz	Fettstoffwechselstörung, Übergewicht, Bluthochdruck, Mangelnde Bewegung, Ernährung, Diabetes, <u>Alter</u> ,	10% Betroffene, steigend		Evt. 50% Vermeidung

Quellen: Depression- KHK- Gesundheitsberichterstattung des Bundes (2010) – Heft 51, S.18-23, RKI Herzinfarkt- Bundesgesundheitsblatt 2013 · 56: S.652, Springer; KHK- Gesundheitsberichterstattung des Bundes (2006) – Heft 33, S.17, RKI; Arthritis - Robert Koch-Institut (Hrsg) (2012) Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2010«. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. S.109, Demenz- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (2018). Die Häufigkeit von Demenz. Infoblatt1, Seite: 1

Krebsprävention durch gesunden Lebensstil

Krebsart	Einflussfaktor	Erhöhtes Risiko	Reduktion um...% möglich
alle	Ernährung*		30-40 %
1/3 aller Krebserkrankungen	Rauchen		100%
Lungenkrebs	Rauchen		89% Männer, 83% Frauen
	Passivrauchen	1,3-1,6	
Mundhöhlen-, Rachen-, Speiseröhrenkrebs	Schwerer Alkoholkonsum (4 Drinks tgl.), 1 Drink= 1 Glas Bier oder Wein	5-fach	
Kehlkopfkrebs	Schwerer Alkoholkonsum (4 Drinks tgl.)	2,5-fach	
Dick- und Enddarmkrebs / Brustkrebs	Schwerer Alkoholkonsum (4 Drinks tgl.)	50%	

Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft, verfügbar unter:

<https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/bewusst-leben/bewusst-leben-krebs-vorbeugen/articles/onko-internetportal-basis-informationen-krebs-bewusst-leben-bewusst-leben-krebs-vorbeugen.html> (Zugriff: 03.01.2020)

„alive“ ist ein Gesundheitsförderprogramm

- alive steht für **LEBENDIG Sein** (im Sinne von sich vital, gut und stark fühlen, aktiv sein)
- Dauer des Programms 1 Jahr
- Zielstellungen:
 - nachhaltige Optimierung des eigenen Gesundheitsverhaltens
 - Verbesserung der eigenen Abwehrkräfte und des eigenen Wohlbefindens (lebendig fühlen)
 - Steigerung der Chancen auf Genesung bzw. Verlängerung der Lebenszeit
- Entwickelt wurde das Programm im Verlauf von 15 Jahren.
 - Dabei wurden verschiedene Methoden und Formate hinsichtlich ihrer Wirksamkeit auf die nachhaltige Umsetzung eines gesunden Lebensstils wissenschaftlich getestet.
 - Dabei sind eigenständige Präventionsmaßnahmen entwickelt wurde: Resilienz-Training LOOVANZ, 10+ Coaching, Stressbewältigung im Alltag, Konzepte wie 5 und 2 (Ernährungsprogramm) oder 2 aus 7 (Coachingmethode zur Verhaltensveränderung), SomnyFit (Schlaftraining) u.v.a.
- Viele Maßnahmen* des Programms sind von den gesetzlichen Krankassen im Sinne des §20 SGB 5 als Präventionskurs anerkannt und werden finanziell bezuschusst.

Zielstellung: gesunder Lebensstil

1. Täglich 20min **Bewegung**
2. **Gesunde Ernährung** (gesunde Inhaltsstoffe, Vermeidung von Mangelernährung, nicht zu viel, nicht zu fettig, nicht zu süß)
3. Positiver Umgang mit Herausforderungen/Krisen (**positive Lebenseinstellung**), **geringes Stressempfinden**
 - Integration von Entspannungsmethoden im Alltag
 - Steigerung der Achtsamkeit
 - Erhöhung der Selbstfürsorge
 - Verbesserung des Selbstwertgefühls
4. **Nicht Rauchen**
5. **Wenig Alkohol**
6. **Schlafoptimierung**

Ziele des alive-Programms

Hilfe zur Selbsthilfe (Empowerment)

Dauerhafte Optimierung des Lebensstiles

Änderung der inneren Einstellungen

Hohe Selbstmotivation

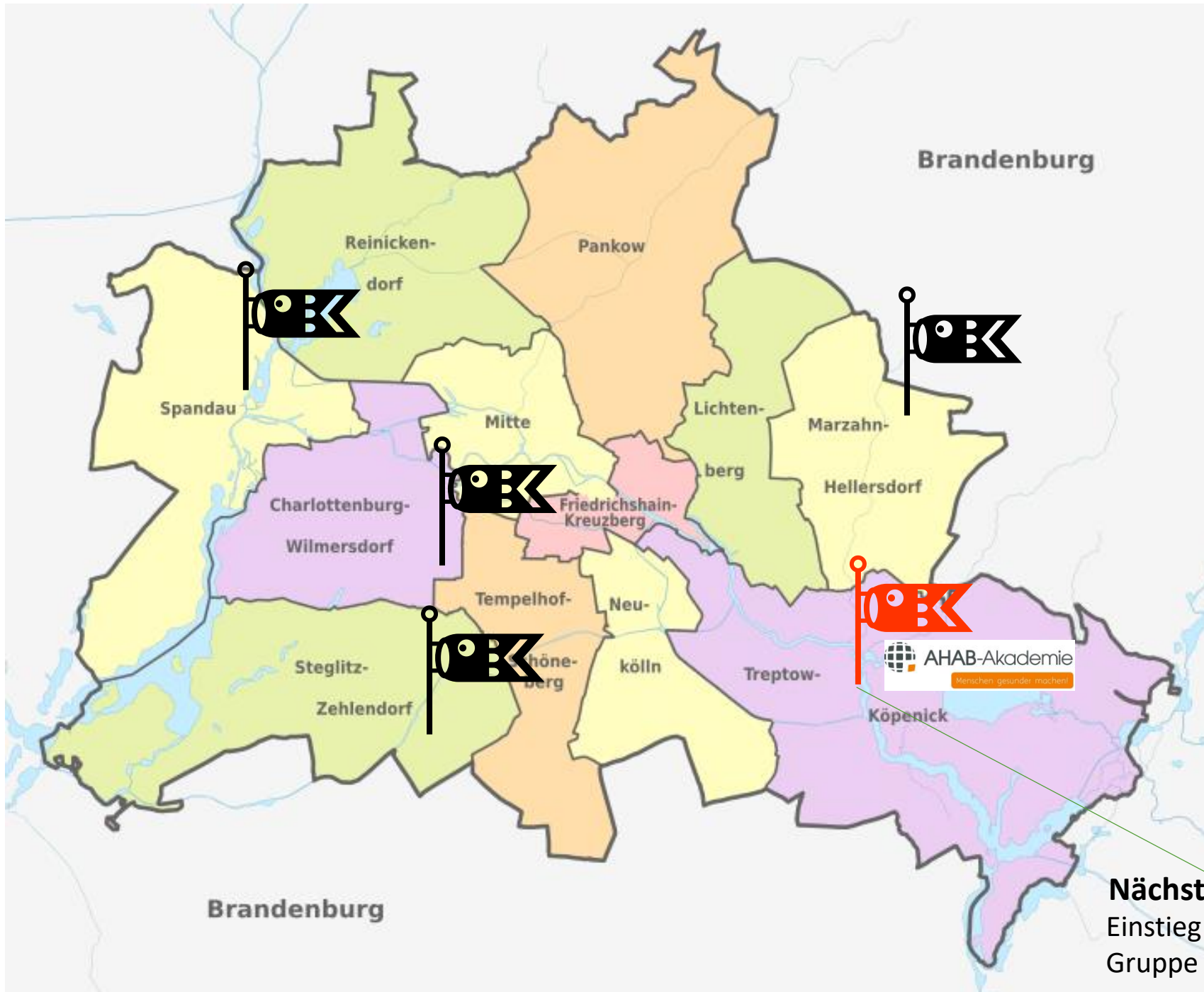
Wo?



bestehende Kurse



geplante Kurse



Strausberg

Nächster Start: April 2020
Einstieg in bestehende 02/20
Gruppe möglich! 11

Dauer: 1 Jahr



Inhalte



Resilienz /
Selbstfürsorge



Ernährung /
Entgiftung



Stressbewältigung
& Entspannung



Kognitive
Leistungsfähigkeit



Gesunder
Schlaf



Beweglichkeit



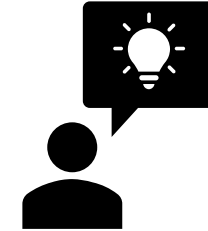
Bewegung



Screening



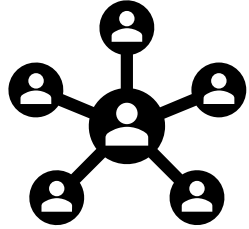
Wissen



Genussmittel



Netzwerk



Gruppen-
coaching



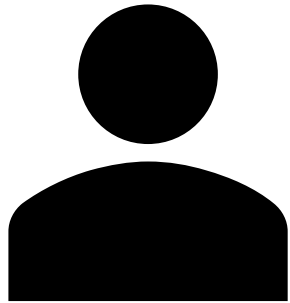
Voraussetzung

Freiwilligkeit

Wunsch zur nachhaltigen
Änderung des Lebensstils

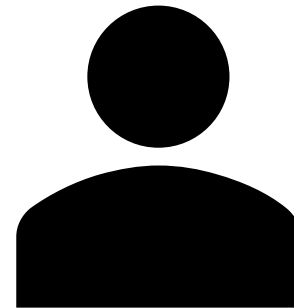
3 Möglichkeiten (Zielgruppen)

Gesunde

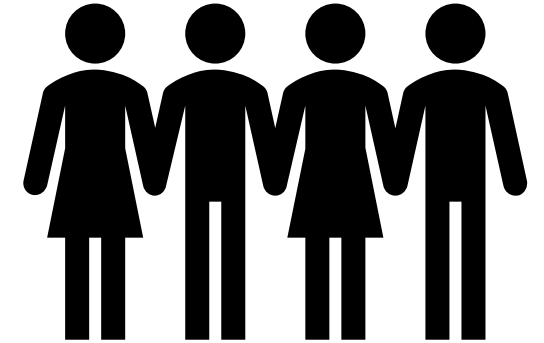


mit Einzel-Coaching

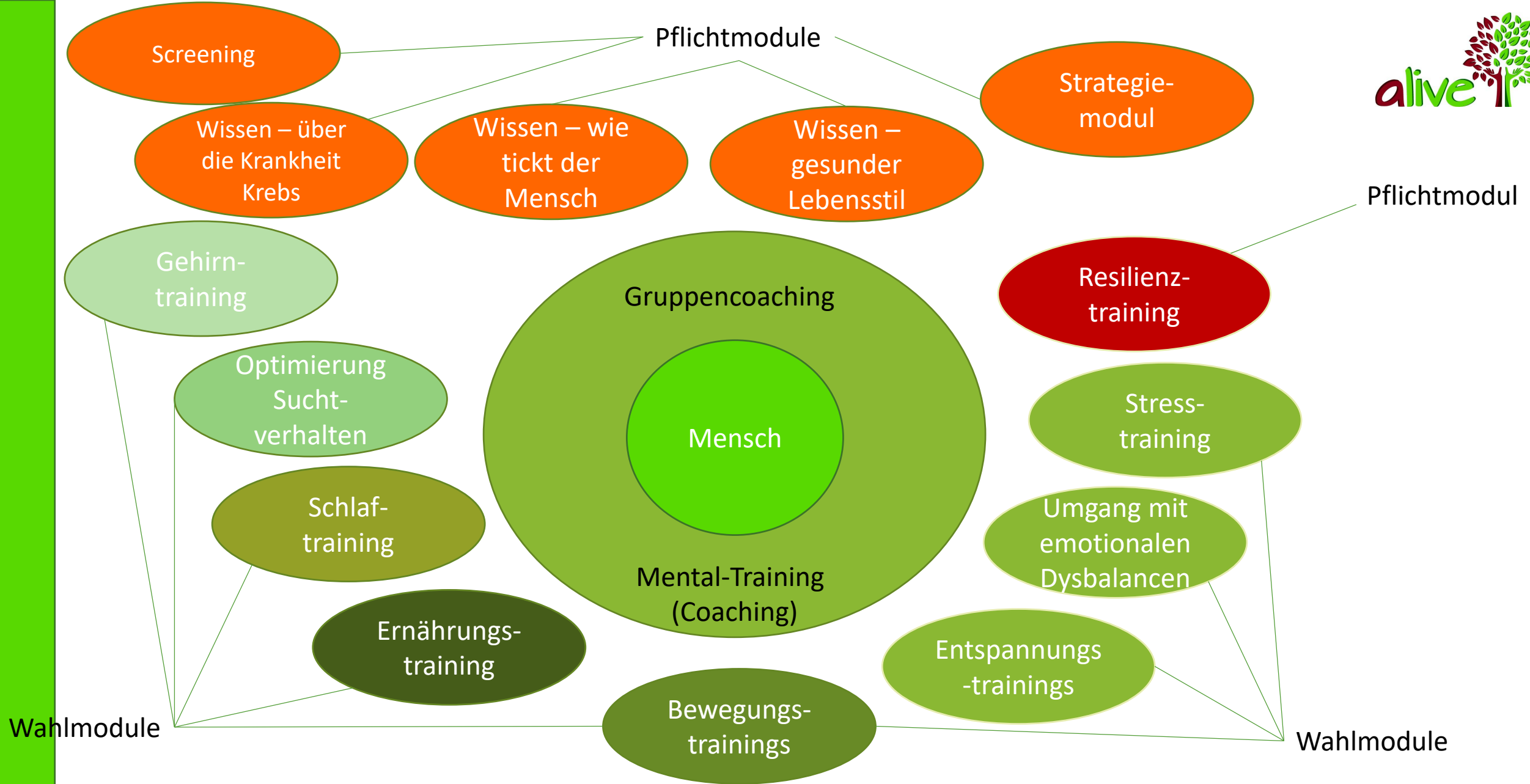
Menschen mit bestehenden Erkrankungen



mit Einzel-Coaching



mit Gruppencoaching



Ablauf des alive-Programms

- Medizinische Check-up's (Anamnese)
- Gruppenfindung (max. 12 TeilnehmerInnen)
- **Wissensmodule:** Zusammenhänge von zellulärer (körperlicher), psychischer Gesundheit und gesundem Lebensstil verstehen
- Resilienztraining: psychische Widerstandsfähigkeit stärken
- Persönliche Ziele definieren, Maßnahmeplan festlegen
- Coaching/Gruppencoachings
- Praxis- Wahlmodule übers ganze Jahr verteilt

Bei Bedarf (Extra-Kosten):

- Psycho“onkolo“gische Betreuung
- Coaching
- ärztliche Zweitmeinung
- Personal-Training
- Heilpraktische Betreuung
- Osteopathie
-



Wir vermitteln gerne in unser Netzwerk!

Eingangsdagnostik / Anamnese

- Eingangsdagnostik
 - Medizincheck (großes Blutbild)
 - psychologisches Profil
 - Stresstypbestimmung
 - Resilienzfragebogen
 - Big 5 Persönlichkeitsmodell
 - Ernährungsprotokoll / Esstypbestimmung
 - Fitnessstest
 - Gesundheitsverhalten
- Bei Bedarf: ärztliche Empfehlung (Attest)
- gemeinsame Entscheidung des Gruppenleiters mit dem Teilnehmer, ob Teilnahme hilfreich ist



Analyse: Anamnese

- Allgemeiner Gesundheitszustand
- Mentales und körperliches Wohlbefinden
- Gesundheitsverhalten
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Stressbewältigung
 - Suchtmittel
 - Schlaf
 - Work-Life-Balance

BAST – Komponente (BAST-Med) BAST
Body and Soul Test

Fragebogen

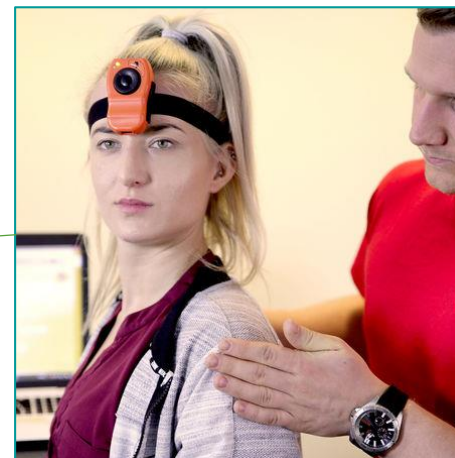
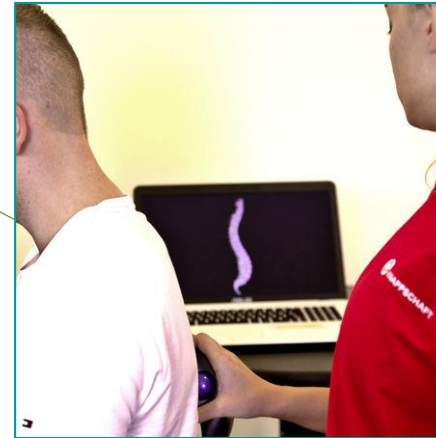
zum Gesundheitszustand und zum Gesundheitsverhalten

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,






Der folgende Fragebogen dient der Veranschaulichung Ihrer Potentiale und Ressourcen. Anhand der Auswertung einzelner Dimensionen Ihres Gesundheitsverhaltens, können Sie selbst einschätzen, ob Handlungsbedarf besteht und wenn ja in welchem Feld.

Diagnostik allgemeiner Gesundheitszustand

- Haltungsscan
- Vermessung der Wirbelsäule (Spinomouse)
- Back-Check-Analyse
- Messung des Bauchumfangs
- Waist-to-Hip-Ratio
- Körpergewicht, Body-Mass-Index
- Hautfalten-Dicke-Messung
- Körpergewebeanalyse (BIA)
- Pulsmessungen
- Blutdruckmessungen
- Herzratenvariabilitätsmessung
- Beweglichkeit (mobeefit)
- Fitnessstest (Herz-Kreislauf, Kraftausdauer)
- Gleichgewichtssinn



Auswertung der Diagnostik

Stoff	DGE-Empfehlung	Istmenge/Tag	Fuzzy/Analyse
Energie + Hauptnährstoffe			
Energie	2430 kcal	2280 kcal	
"	10200 kJ	9550 kJ	
Fett, Anteil	30 %	38 %	
Fett	82,4 g	96,8 g	
Kohlenhydrate, Anteil	55 %	39 %	
Kohlenhydrate	329 g	222 g	
Broteinheiten	27,4 BE	18,5 BE	
Protein, Anteil	9,9 %	18 %	
Protein	59,2 g	102 g	
" /Körpergewicht	382 mg/kg	655 mg/kg	
Wasser	2,6 l	2,19 l	

Resilienztraining



Strategiemodul (Definition der benötigten Unterstützung)

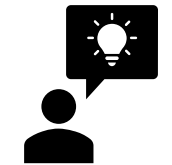
Bereich	Stand Zeitpunkt 1	Stand Zeitpunkt 2	Stand Zeitpunkt 3
Kompetente Ärztebetreuung	0-10	0-10	0-10
Kompetentes Pflegeteam (bei KH-Aufenthalten)	0-10	0-10	0-10
Mentor(en)	0-10	0-10	0-10
Strategie	0-10	0-10	0-10
Zuversicht / Optimismus	0-10	0-10	0-10
Wissen	0-10	0-10	0-10
Zeit	0-10	0-10	0-10
Geld	0-10	0-10	0-10
Sport / Wellness	0-10	0-10	0-10
Ernährung	0-10	0-10	0-10
Familiäre Unterstützung	0-10	0-10	0-10
Wohnortnahe Betreuung	0-10	0-10	0-10

Gruppencoaching (feste Termine)

Pflicht-Module	Termine	Uhrzeit	Dozent / Berater
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	11.05.2020 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	25.05.2020 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	22.06.2020 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	10.08.2020 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	07.09.2020 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	05.10.2020 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	02.11.2020 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	07.12.2020 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	11.01.2021 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	08.02.2021 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	15.03.2021 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	12.04.2021 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch	17.05.2021 (Mo)	09-11 Uhr	Dr. Henry Kauffeldt
Individuelle Auswertungsgespräche und check up's	05/06 2021	2h/Pers.	Dr. Henry Kauffeldt

Pflichtmodule (feste Termine)

Pflicht-Module	Termine	Uhrzeit
Check up und Auswertungsgespräch (Beratung)	Individuelle Terminvereinbarung	3h/Pers.
Wissensmodul 1 – Krebs – Was ist das überhaupt?	Online Modul	90 min
Wissensmodul 2 – Wie tickt der Mensch? Zusammenhänge von Verhalten, Glauben, Einstellung und Gesundheit	Online Modul	90 min
Wissensmodul 3 – gesunder Lebensstil	Online Modul	90 min
Resilienztraining (LOOVANZ-Kompakt)*	17./18.05.(Mo/Di)	09-16 Uhr
Strategiemodul: Entscheidung für individuelles Präventionskonzept	25.05.2020 (Mo)	09-11 Uhr
Gruppencoaching / Erfahrungsaustausch Bei Kaffee und Kuchen	Verschiedene Termine	09-11 Uhr



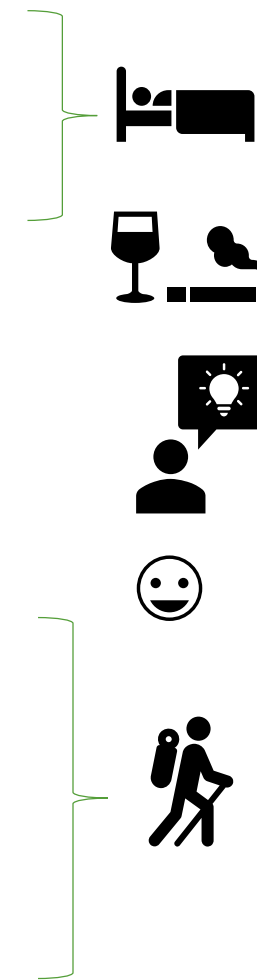
Wahlmodule (feste Termine)

Wahl-Module	Termine	Uhrzeit
Fachvortrag Entgiftungsmethoden	13.05.2020 (Mi) online	09-11 Uhr
Mentales Training (positive Glaubenssätze und Einstellungen initialisieren)	19.05.2020 (Di) online	09-11 Uhr
5 und 2 (Fast Diet) (Ernährung – intermediierendes Fasten)	28.05.2020 (Do) online	09-11 Uhr
Stress und seine gesundheitlichen Auswirkungen	04.06.2020 (Do) online	09-10 Uhr
Stressbewältigungstraining Kompakt*	08./09.06.2020 (Mo/Di)	09-16 Uhr
Umgang mit negativen Emotionen	15.06.2020 (Mo) online	09-13 Uhr
Entspannungszirkel	22.06.2020 (Do)	11-13 Uhr
Meditieren (Workshop zum Erlernen einer einfachen Meditations-Methode)	06.07.2020 (Mo)	09-11 Uhr
Meditation Fortgeschrittenenkurs (Vorstellen verschiedener Meditationsmethoden)	27.07.2020 (Mo)	09-13 Uhr
Diverse online-Kurse (Entspannungsübungen)	07/2020	



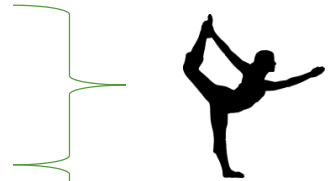
Wahlmodule (feste Termine)

Wahl-Module	Termine	Uhrzeit
Gesunder Schlaf	10.08.2020 (Mo) online	09-10.30 Uhr
Schlaftraining SomnyFit	17.08.2020 (Mo) 31.08.2020 (Mo)	09-13 Uhr 09-13 Uhr
gesunder Konsum von Genuss-/ Suchtmittel (Infoveranstaltung)	24.08.2020 (Do) online	09-11 Uhr
Gesunder Lebensstil als Prävention bei chronischen Erkrankungen und Krebs - Kongressteilnahme auf der Health-Convention 2020	03./04.09.2020 (Do, Fr)	09-17 Uhr
Emotional Freedom Technique (EFT)	14.09.2020 (Mo) online	09-11 Uhr
Sitzen ist das neue Rauchen - warum Bewegung lebenswichtig ist	07.09.2020 (Mo) online	09-10.30 Uhr
Basisschulung Walking/Nordic Walking	21.09.2020 (Mo)	09-11 Uhr
Einführung in das Kräftigungstraining I	07.10.2020 (Mi)	09-11 Uhr
Einführung in das Kräftigungstraining II	28.10.2020 (Mi)	09-11 Uhr



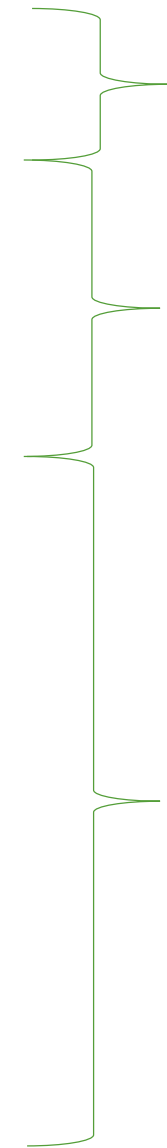
Wahlmodule (feste Termine)

Wahl-Module	Termine	Uhrzeit
Workshop Pilates I od. Rückenschule I	10.10.2020 (Do)	09-11 Uhr
Workshop Pilates II od. Rückenschule II	17.10.2020 (Do)	09-11 Uhr
Yoga*	27.10.2020 (Di) 03.11.2020 (Di) 10.11.2020 (Di) 17.11.2020 (Di) 01.12.2020 (Di) 08.12.2020 (Di) 15.12.2020 (Di) 22.12.2020 (Di)	09-10.30 Uhr
Tai Chi/Qi Gong*	22.10.2020 (Do) 29.10.2020 (Do) 05.11.2020 (Do) 13.11.2020 (Do) 19.11.2020 (Do) 03.12.2020 (Do) 10.12.2020 (Do) 17.12.2020 (Do)	09-10.30 Uhr



Wahlmodule (feste Termine)

Wahl-Module	Termine	Uhrzeit
Autogenes Training Kompakt*	07./08.01.2021 (Do/Fr)	09-16 Uhr
Progressive Muskelrelaxation Kompakt*	18./19.02.2021 (Do/Fr)	09-16 Uhr
Faszientraining – Schmerz vermeiden, Beweglichkeit verbessern	13.01.2021 (Mi) online	09-11 Uhr
Faszientraining I	20.01.2021 (Mi)	09-11 Uhr
Faszientraining II	24.02.2021 (Mi)	09-11 Uhr
Kognitive Leistungsfähigkeit steigern	23.02.2001 (Di) online	09-11 Uhr
Brain Fit	02.03.2021 (Di)	09-10.30 Uhr
Brain Fit	09.03.2021 (Di)	09-10.30 Uhr
Brain Fit	16.03.2021 (Di)	09-10.30 Uhr
Brain Fit	23.03.2021 (Di)	09-10.30 Uhr
Gedächtnistraining (MemoFit)	15.04.2020 (Do) online	09-10.30 Uhr
Gedächtnistraining (MemoFit)	22.04.2020 (Do) online	09-10.30 Uhr
Gedächtnistraining (MemoFit)	29.04.2020 (Do) online	09-10.30 Uhr
Gedächtnistraining (MemoFit)	06.05.2020 (Do) online	09-10.30 Uhr



Wahlmodule (feste Termine)

Wahl-Module	Termine	Uhrzeit
Workshop: Finden der eigenen Berufung (Teil 1 und 2)	24.04.2020 (Sa) 25.04.2020 (So)	09-15 Uhr 09-15 Uhr



Monatliche Highlights!

- Jeden Monat gibt es ein Highlight-Angebot!
- Immer Freitags 17-20 Uhr
- Sie dürfen eine Person Ihrer Wahl mitbringen
- Beispielhafte Angebote:
 - Herzmeditation
 - Fußreflexzonenmassage
 - Klangschalenthherapie
 - Reiki
 - Feng Shui
 - Vegane Ernährung für den Alltag
 -



Termine monatliche Highlights

Wahl-Module	Termine	Uhrzeit
Vegane Ernährung für den Alltag	26.05.2020 (Fr)	16-19 Uhr
Smoothies herstellen – leicht & lecker	19.06.2020 (Fr)	16-19 Uhr
Walking-Einführungskurs	25.07.2020 (Sa)	10-13 Uhr
Reiki - Schnupperkurs	28.08.2020 (Fr)	17-20 Uhr
Fußreflexzonenmassage	25.09.2020 (Fr)	16-19 Uhr
Klangschalentherapie	30.10.2020 (Fr)	16-19 Uhr
Feng Shui – für ein wohliges Zuhause	21.11.2020 (Sa)	10-13 Uhr
Bemer-Therapie	19.12.2020 (Sa)	10-13 Uhr
Zuckerreduktion im Alltag	22.01.2021 (Fr)	16-19 Uhr
BrainLight – Entspannung per Knopfdruck	26.02.2021 (Fr)	16-19 Uhr
Schröpfen	26.03.2021 (Fr)	16-19 Uhr
Waldatmen	24.04.2021 (Sa)	10-13 Uhr

Module

- Veranstaltungsorte:
 - AHAB-Akademie GmbH
Grünauer Straße 3
12557 Berlin
- Terminverschiebungen sind möglich
- Weitere Angebote werden stetig ergänzt
- Den aktuellen Terminplan sehen Sie immer im online-alive Internetportal und Sie werden bei Neuerungen stets informiert.

Kosten für die Programmteilnahme

- Die Kosten belaufen sich aktuell auf 89 € monatlich (oder 890 € für 12 Monate)
- Sie erhalten i.d.R. bis zu 150 €/Jahr von Ihrer Krankenkasse zurück (manche zahlen auch mehr, private KV unterschiedlich)
- **Im Preis inklusive:**
 - Teilnahme an allen im Terminplan enthaltenen Maßnahmen
 - **Zugang zum Online-Forum von alive** (jede Menge Zusatzinformationen zum nachlesen, Videostreams zu allen Veranstaltungen)

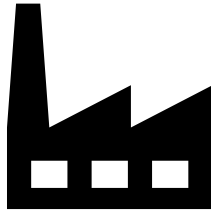
Besonderheiten

Wenn Sie mal nicht können:

- Viele Vorträge werden per Video separat aufgezeichnet. Sie können sich über unser **alive-online Portal somit** verpasste Vorträge/Workshops auch als Videostream anschauen.
- Außerdem stehen alle Information auch als Handout zum Download zur Verfügung.
- Wir sind ein Forschungsunternehmen und erheben zu Forschungszwecken die Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf sowie auf psychologische Parameter. Mit der Teilnahme am Programm bitten wir Sie, Ihre Daten **anonym** erheben zu dürfen.

Ausblick und Ziele

Arbeitgeber



Bezahlung der
Programmteilnahme
im Rahmen der betrieblichen
Gesundheitsförderung
§ 20b SGB 5 Abs. 2



Prävention



Zuschuss
i.H.v. mind.
150 €/Jahr
§ 20 SGB 5



Rehabilitation



Deutsche
Rentenversicherung



Wir sind dran!