

Wann, Wo und Wie...

Wenn wir Ihr Interesse für einen unserer Präventionskurse geweckt haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Von ihm erfahren Sie auch die Termine und Veranstaltungsorte der einzelnen Kurse oder schauen Sie auf unsere Internetseite www.gvjl.de.

Wieviel kostet der Kurs:

Ernährungsberatung	EUR	150,00
Gesundheitsführerschein	EUR	159,00
Raucherentwöhnung	EUR	150,00

Was zahlt die Krankenkasse:

Die Kurse sind von den Krankenkassen nach § 20 SGB V zertifiziert. 80% der Kursstunden sollten besucht werden, damit eine Bezuschussung durch Ihre gesetzliche Krankenkasse gewährleistet ist. In der Regel bezuschussen die gesetzlichen Krankenkassen die Teilnahme mit 75 EUR. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

Wo finden die Kurse statt:

- Die Ernährungsberatung findet im Altenzentrum St. Hildegard Jülich, Merkatorstraße 31, statt.
- Die Kurse zum Gesundheitsführerschein veranstalten wir in Kooperation mit dem Gesundheitsstudio inmotion  (www.inmotion-juelich.de).
- Die Raucherentwöhnung bieten wir im Spiegelsaal des St. Elisabeth Krankenhaus Jülich in der Kurfürstenstraße an.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
 Beatrix Tück, Geschäftsführerin GVJL
 Telefon: 02461 34 33 22
 Email: tueck@gvjl.de

Der Gesundheitsverbund Jülicher Land e.G. ist ein Zusammenschluss der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten aus Jülich und Umgebung. Die Genossenschaft hat es sich zum Ziel gesetzt, eine hochwertige Medizin im kurativen und präventiven Bereich auch außerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung langfristig zu sichern und damit eine Verbesserung der Patientenversorgung zu erreichen. Im Rahmen dieser Aufgabe und Zielsetzung erfolgen unsere Kurse zur Gesundheitsvorsorge.

Geschäftsstelle:

Gesundheitsverbund Jülicher Land e.G.
 Kölnstraße 46
 52428 Jülich

Telefonische Erreichbarkeit:

täglich von 8.00 bis 19.00 Uhr unter 02461 34 33 22

Die aktuellen Informationen und weiteres Wissenswerte zu unserem Gesundheitsverbund finden Sie laufend bei uns im Internet unter www.gvjl.de. Änderungen vorbehalten.

Ihre Mitgliedspraxis:

Gesundheitsvorsorge

Ernährungsberatung

Gesundheitsführerschein

Raucherentwöhnung



Essen ohne Messen!

Richtige Ernährung ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit und Wohlfühl. Deshalb hilft die qualifizierte Ernährungsberatung, Fehlernährung und falsche Essgewohnheiten zu erkennen und dauerhaft zu vermeiden. Durch Umstellung auf eine gesunde Ernährung reduzieren Sie nicht nur nachhaltig Ihr Gewicht, sondern auch Ihr Erkrankungsrisiko.

- Dauerhaft abnehmen ohne JoJo-Effekt
- Analyse und Korrektur von Fehlernährung und individuellen Essgewohnheiten
- Erfolgreiche und unkomplizierte Ernährungsumstellung

In Gruppen bis 15 Personen mit individueller Betreuung
Kursleitung: Dipl. oec. troph. Anne Cormann

Ernährungstherapie hilft auch bei:

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Darmerkrankungen
- Allergien



Werden Sie aktiv!

Der „Gesundheitsführerschein“ des Europäischen Gesundheitsnetzwerkes (eu-gn) ist ein Bewegungskonzept, das die Teilnehmer anleitet und betreut. Dabei erfolgt eine Langzeiterhebung von Parametern durch den Arzt im Rahmen einer Präventionsstudie.

Hier erlernen Sie die Grundlagen für Training und Bewegung, insbesondere Inhalte zum Aufbau einer Trainingseinheit, die Besonderheiten der Trainingsplanung und Trainingssteuerung.



Klasse 1 = Herz-Kreislauf-Training

Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, vorbeugen und reduzieren spezieller Risiken durch geeignete Verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.

Klasse 2 = Kraft für die Wirbelsäule

Praktische Module verschiedener Bewegungsformen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit in Bezug auf Ihren Rücken.

In Gruppen von 6 bis 15 Personen bei 11 Kursstunden mit zwei Theorieeinheiten à 90 Min. und neun Praxiseinheiten à 60 Min.



Schluss mit Tabak & Co.!



Mit dem Rauchen aufzuhören, ist ein Lernprozess. Für viele ist „die letzte Zigarette“ an sich nicht besonders schwierig. Die Probleme entstehen in der Regel erst nachher, wenn es gilt, den vielen Verführungen zum Rauchen und dem manchmal heftigen Verlangen nach Nikotin zu widerstehen.

Die professionelle Unterstützung und das Auffangen von Rückfällen sind deshalb wichtige Aspekte des Kurskonzepts. Aufklärung, Verständnis und Ermutigung sind in dieser Phase besonders wichtig.

Kursinhalte:

- Analyse des Rauchverhaltens
- Nikotinabhängigkeit und die Folgen
- Gewohnheiten erkennen und durchbrechen
- Neue Verhaltensstrategien entwickeln
- Unterstützende Maßnahmen
- Rauchstopp festlegen
- Einstieg ins rauchfreie Leben

In Gruppen von 8 bis 12 Personen bei 6 x 2 Stunden
Kursleitung: Dr. med. Sandra Theißen

~~rauch~~ frei!