



DOC WEIGHT®

DOC WEIGHT® ist ein einjähriges multimodales Therapiekonzept, das dem aktiven und dauerhaften Gewichtsmanagement dient. Das betreuende Team besteht aus Ernährungsmedizinern, Diätassistenten, Psychologen und Sportfachkräften.

Innerhalb des Programms werden die Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten schrittweise trainiert sowie ein aktiver und bewegter Lebensstil angestrebt. Das integrierte Verhaltenstraining soll dabei helfen, Veränderungen dauerhaft im Leben zu verankern und umzusetzen.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Teilnehmer erwachsen
- BMI > 40 kg/m² oder
- BMI > 35 kg/m² und Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus, Hypertonie oder Dyslipidämie
- ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung

Programmdauer:

- ein Jahr

Kursgröße:

- 8-12 Teilnehmer

Programminhalte:

- medizinische Eignungs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung
- 25 interaktive Gruppensitzungen bestehend aus (ärztlich geleitete Einheiten zu Beginn und am Ende des Kurses, Verhaltenstraining, Ernährungstraining, Bewegungstraining)
- 2 Einzelberatungen Ernährung
- 2 praktische Ernährungseinheiten (1x Lehrküche, 1x Einkaufstraining)
- 40 praktische Bewegungseinheiten (Aquafitness, Walking/Nordic Walking)
- individuelle Abschlussbesprechung mit dem Arzt und gemeinsame Planung weiterer Schritte

Kurskosten:

- 1.705,00 €
- Die meisten Krankenkassen erstatten ihren Versicherten bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil der Kosten.

Die theoretischen Einheiten finden in unseren Praxisräumen statt, die Bewegungseinheiten – je nach Art der Bewegung – im Schwimmbad oder an der frischen Luft in Münster. Beginn des nächsten Kurses ist September 2017 (7. Kurs).

Weitere Informationen auch unter www.docweight.de