



Sie wollen Ihren Lebensstil verändern und in Zukunft gesünder leben?

Dann melden Sie sich jetzt an!

„Bewusst ernähren, aktiver leben, entspannter sein – das Malteser Gesundheitstraining“

Termine: dienstags ab 13. Januar 2009

Uhrzeit: jeweils von 17.45 bis 19.15 Uhr

Dauer: 12 Monate (26 Einheiten in 4 Blöcken)

Block 1: 13.1.–31.3.09

Block 2: 19.5.–23.6.09

Block 3: 18.8.–22.9.09

Block 4: 1.12.–8.12.09

Inhalte:

- Individueller Gesundheits-Checkup
- Entspannungstechniken
- Nordic Walking, Rückentraining
- Ernährungsberatung
- Kochen in der Lehrküche
- Genusstraining
- Stressmanagement
- Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

Beitrag: 50,00 Euro monatlich

An den Kosten für das Malteser Gesundheitstraining beteiligen sich auch viele Krankenkassen. Die verbindlichen Ansprechpartner nennen Ihnen die Mitarbeiter des Saluvital.



### Saluvital

Ihr Zentrum für Gesundheitsförderung  
am Malteser Krankenhaus St. Anna  
Albertus-Magnus-Straße 33  
47259 Duisburg-Huckingen

Telefon 0203 755-1234  
krankenhaus.duisburg@malteser.de  
www.malteser-stanna.de

### Information und Anmeldung

Oliver Fimmers 0203 755-1234  
Petra Großheim 0203 755-1865



Bewusst ernähren, aktiver leben,  
entspannter sein –  
das Malteser Gesundheitstraining

**Saluvital**  
Ihr Zentrum für Gesundheitsförderung

**Malteser**  
... weil Nähe zählt.

„Gesundheit kauft man nicht im Handel, denn sie liegt im Lebenswandel.“  
(Verfasser unbekannt)



Saluvital – Ihr Zentrum für Gesundheitsförderung am Malteser Krankenhaus St. Anna bietet mit dem Malteser Gesundheitstraining ein individuelles Programm für einen gesunden Lebensstil an.

## Gesundheits-Checkup

Der speziell für Saluvital mit der Technischen Universität München entwickelte Gesundheits-Checkup ermittelt den aktuellen Gesundheitsstatus und ist eine wichtige Grundlage für das individuelle Gesundheitsmanagement.

Untersucht werden unter anderem:

- Körpergewicht
- Blutdruck, Blutfett, Blutzucker
- Stressoren
- Abhängigkeiten (Nikotin, Alkohol)
- Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Körperliche Leistungsfähigkeit
- Lebenszufriedenheit
- Soziale Unterstützung

Die Ergebnisse des Gesundheits-Checkup bilden die Grundlage für das individuelle Gesundheitsmanagement. Gemeinsam mit jedem Teilnehmer finden die Gesundheitstrainer Methoden, wie die Bereiche, die aktuell noch keine zufriedenstellenden Ergebnisse vorweisen, gezielt verbessert werden können.

## Das Ziel: mehr Leistungsfähigkeit und Lebensfreude

- durch
- aktiver leben
  - bewusster ernähren
  - Stressabbau und Entspannung
  - Stärkung der körpereigenen Selbsthilfekräfte

## Das Konzept ist in der Region bislang einzigartig:

- Grundlage ist ein ausführlicher, wissenschaftlich fundierter **Gesundheits-Checkup**.
- Das Gesundheitstraining **umfasst verschiedene Bereiche**: Bewegung, Entspannung, Ernährung, Stressmanagement und Naturheilkunde.
- Alle Inhalte werden durch **qualifizierte Gesundheitstrainer** und erfahrene Dozenten vermittelt.
- Die Teilnehmer werden über einen **Zeitraum von mehreren Monaten** begleitet, um das Gelernte auch dauerhaft in den Alltag zu integrieren und Fortschritte kontinuierlich zu überprüfen.



### Inhalte des Malteser Gesundheitstrainings sind unter anderem

Grundlagen gesunder Ernährung und Tipps für die Umsetzung im Alltag, Einkaufs- und Genussstraining, Kochen in der Lehrküche, Nordic-Walking-Kurs, Rückentraining, Anleitung zum Führen eines Bewegungstagebuchs, Progressive Muskelentspannung, Atemmeditation, Individuelle Stressanalyse und -bewältigung, Einführung in die Kneipp'sche Gesundheitslehre (z. B. Güsse, Wickel, Akupressur)