



Präventionsprogramme – Ihr Weg zu einem gesünderen Leben

Werden Sie mit uns aktiv

Ihre Gesundheit ist Ihr wertvollstes Gut. Oftmals schenken wir ihr aber erst dann Beachtung, wenn wir uns nicht mehr wohlfühlen. Warum warten? Mit unserem Serviceangebot Mein PräventionsCoach können Sie aktiv an Ihrer Gesundheit arbeiten und Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern. Die Programme sind wissenschaftlich fundiert und bieten eine praxis-

nahe Unterstützung zur Minimierung von Risikofaktoren und um Ihre Gesundheit auf einem hohen Niveau zu halten.



Weitere Serviceangebote
finden Sie unter
gesundheitswelt.allianz.de/service

Sie erhalten Unterstützung in folgenden Bereichen:

- Gesunde Ernährung
- Einfach Entspannung
- Gesund abnehmen
- Fit im Homeoffice
- Bewegung im Alltag
- Endlich rauchfrei
- Gesunder Rücken
- Geistig fit bleiben
- Erholsamer Schlaf

Unsere Ziele:

- Nachhaltige Gewohnheiten für ein gesundes Leben zu entwickeln
- Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und zu reduzieren
- Verständnis zu schaffen und Wissen zu vermitteln

Das erwartet Sie:

Nach einem ersten Online-Test zur Selbsteinschätzung besprechen Sie mit einem Coach von Thieme TeleCare in einem ausführlichen Gespräch, wie Sie Ihr gesundheitliches Potenzial erkennen und ausschöpfen können. Im Anschluss wird gemeinsam entschieden, ob und in welchem Umfang ein Coaching stattfinden soll und ein passgenauer Plan entwickelt. Das Coaching unterstützt Sie dabei, aktiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten und Risiken vorzubeugen. Es ersetzt jedoch keine medizinische Beratung oder Behandlung.

Ihre Vorteile auf einen Blick:



Telefonische Betreuung

mit fest vereinbarten Terminen



Individuelle Beratung

Ihre Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt



Motivation und Festlegen

von alltagstauglichen Zielen



Informationen

zu medizinischen Themen

So melden Sie sich an:

Ganz einfach und bequem online – scannen Sie dazu den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder besuchen Sie



[gesundheitswelt.allianz.de/
praeventionscoach](https://gesundheitswelt.allianz.de/praeventionscoach)



Fragen zu Ihrem Tarif und zu versicherten Leistungen bei der Allianz Privaten Krankenversicherung
08 00.4 10 01 03
Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr.

Fragen zu den zu den Präventionsprogrammen
beim Anbieter Thieme TeleCare
08 00.9 19 19 17
Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr.

Jeweils kostenfrei aus allen deutschen Netzen.



Ausführliche Informationen zum Thema Präventionsprogramme und zu zahlreichen weiteren Serviceangeboten finden Sie online in der Gesundheitswelt
gesundheitswelt.allianz.de