



Gesundheitsprogramm califit

**Unsere Unterstützung
auf dem Weg zu Ihrem
Wunschgewicht!**

Ein gemeinsamer Service
der Hallesche und der
Thieme TeleCare GmbH

Unser Service für Sie!

Aufgrund von Veränderungen im Lebensmittelangebot und bei den Ernährungsgewohnheiten in den letzten Jahren ist aktuell jeder fünfte Bürger in Deutschland adipös.

Durch eine konsequente Änderung des Lebensstils können Folgeerkrankungen vermieden werden. Jedes verlorene Kilogramm Körpergewicht hat dabei einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Ab einem Body-Mass-Index (BMI) von über 30 bieten wir Ihnen gemeinsam mit unserem medizinischen Partner, der Thieme TeleCare GmbH, eine gezielte und individuelle Unterstützung bei Übergewicht durch das Gesundheitsprogramm „califit“ an.

Sie möchten Ihren Body-Mass-Index berechnen?

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße}^2 \text{ (in m)}}$$

Die Thieme TeleCare GmbH ist ein Tochterunternehmen der Thieme Gruppe. Die Thieme Gruppe steht für Medizinkompetenz und Gesundheitsexpertise seit 1886. Dadurch besteht eine enge Vernetzung mit sämtlichen Leistungserbringern im Gesundheitswesen und ein unmittelbarer Zugang zu Experten aus Medizin und Wissenschaft.

Ihre persönlichen Vorteile

- ✓ Telefonische Beratung durch einen persönlichen, medizinisch qualifizierten Coach des Thieme TeleCare Gesundheitsteams
- ✓ Auswertung des bisherigen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens anhand eines Fragebogens

- ✓ Begleitung auf Ihrem Weg zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung – ohne Diätpulver oder Diätmittel
- ✓ Schriftliches Informationsmaterial über Ernährung, Bewegung und Lebensstil
- ✓ Unterstützung bei der Durchführung kleiner Veränderungen im Alltag, die eine Steigerung der Lebensqualität bewirken können
- ✓ Zusätzliche Informationen und Interaktionsmöglichkeiten in einem Onlineportal mit moderiertem Forum
- ✓ Zugang zur Thieme Coach App mit wichtigen Wissensinhalten, Tagebuchfunktionen und Messwertaufzeichnungen



Das sagt Ulrike Z. (42 Jahre):

„Als mir beim Treppensteigen in den zweiten Stock immer häufiger die Luft wegblieb und ich nicht mehr richtig mit meinen Kindern spielen konnte, merkte ich, dass ich dringend etwas in meinem Leben ändern musste. Ich war über die letzten Jahre immer träger geworden und hatte es trotz mehrerer Diätversuche nie geschafft, mein Gewicht langfristig zu halten. Durch meinen persönlichen Coach von Thieme TeleCare wurde ich aktiv unterstützt und motiviert. Gerade die situationsbezogenen Tipps, z. B. was und wie ich gesund außer Haus und in Restaurants essen kann, haben mir wirklich geholfen. Ich nutze auch sehr intensiv die angebotene App, indem ich festhalte, wann ich mich wie viel bewege und wie sich mein Gewicht im Zeitverlauf entwickelt. Das gibt mir einen zusätzlichen Motivationsschub, wenn ich sehe, wie die Kilos langsam purzeln.“



Wichtiges am Rande

Die Hallesche Krankenversicherung selbst hat keinen Zugang zu den von der Thieme TeleCare GmbH erhobenen Daten, wie auch die Thieme TeleCare GmbH keinen Zugriff auf die Kundendaten der Hallesche Krankenversicherung hat. Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiter der Thieme TeleCare GmbH der Schweigepflicht.

Die Teilnahme am Coaching-Programm ist für Vollversicherte (inklusive Beihilfeberechtigte) ohne zusätzliche Kosten möglich und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihnen widerrufen werden.



Haben Sie noch Fragen?

Die Mitarbeiter des Thieme TeleCare Gesundheitsteams sind für Sie da.

Rufen Sie an: 0800 8012020

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr.

Oder mailen Sie an: hallesche@thieme-telecare.de



Melden Sie sich an!

Nutzen Sie das Coaching-Programm unseres Kooperationspartners Thieme TeleCare GmbH, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen!

Mehr unter:
www.hallesche.de/califit

Kontakt

Gerne beraten und unterstützen wir Sie.
Senden Sie uns einfach eine E-Mail an
gesundheitsmanagement@hallesche.de.
Wir sind auch gerne persönlich für Sie da:
0711 6603-2055



Wir sind Ihr GesundheitsPartner.
Mehr als eine Krankenversicherung.

Folgen Sie uns



Hallesche

Krankenversicherung a. G.

70166 Stuttgart

gesundheitsmanagement@hallesche.de

www.hallesche.de

www.blog.alh.de