

# Ihr IGM-Programm in drei Schritten



## PRÜFEN

Erkennen Sie frühzeitig, ob Risikofaktoren oder Hinweise auf Erkrankungen bestehen.



## PLANEN

Legen Sie nach einer Beratung fest, in welchen Bereichen Sie Änderungen vornehmen wollen.



## PRAKTIZIEREN

Verwirklichen Sie Ihr persönliches Lebensstilprogramm im Alltag.

Referat für Stadtmarketing,  
Tourismus- und Wirtschaftsförderung

### VitalZentrum Bad Tölz

Ludwigstraße 18 a, 83646 Bad Tölz

Tel. 0 80 41 / 78 67-57, Fax 0 80 41 / 78 67-56

[www.bad-toelz.de/vitalzentrum](http://www.bad-toelz.de/vitalzentrum)

[vitalzentrum@bad-toelz.de](mailto:vitalzentrum@bad-toelz.de)



In Kooperation mit



Kompetenzzentrum für  
Komplementärmedizin  
und Naturheilkunde  
(KoKoNat)

Gefördert von



Bayerisches  
Staatsministerium  
für Gesundheit  
und Pflege



### VITALZENTRUM BAD TÖLZ

Das Thema Gesundheit wird in Bad Tölz großgeschrieben. Wir bieten unseren Gästen Beratung, Kurse und Workshops rund um das eigene Wohlergehen. Gebündelt werden diese Leistungen im VitalZentrum Bad Tölz. Eine attraktive Lehrküche sowie ein Prophylaxe-Zentrum mit Angeboten zum Individuellen Gesundheits-Management (IGM) bieten ideale Rahmenbedingungen, um Gesundheit neu zu erleben.

[www.baileywasl.com](http://www.baileywasl.com)

[www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de)

# INDIVIDUELLES GESUNDHEITS- MANAGEMENT IN BAD TÖLZ



## Mehr Vitalität und Lebensfreude

Ihr IGM-Programm in drei Schritten

## Einfach gesund leben

Werden Sie **jetzt Manager Ihrer eigenen Gesundheit** und lernen Sie, wie Sie fit und vital werden und bleiben. **Ernährung, Bewegung und mentale Balance** – wir bringen Ihre Wohlfühlfaktoren in Einklang mit Ihrem Alltag.

Unser Rezept: **IGM – Individuelles Gesundheits-Management**. Ein Programm, so individuell wie Sie selbst. Sie lernen **gesünder zu essen**, Sie werden sich ohne Anstrengung **mehr bewegen** und Sie können **Stress besser verarbeiten**. Wir zeigen Ihnen, wie das geht und **begleiten Sie**, so lange Sie wollen. Hier bei uns **vor Ort** und bei Ihnen **zu Hause** per **Telefon**. Unser Ziel ist Ihr **neuer und individueller Lebensstil**, den Sie sich gar nicht mehr anders vorstellen können.

Starten Sie **jetzt** in Ihrem  
VitalZentrum Bad Tölz.

## 1. PRÜFEN

# 15 Minuten, die Ihr Leben verändern



Während Ihres Aufenthaltes in Bad Tölz haben Sie die Möglichkeit, den kostenlosen online Gesundheits-Check zu machen und sich zu den Ergebnissen beraten zu lassen.

Gründliche Analyse der gesundheitlichen Risiko- und Schutzfaktoren:

- Bewegung
- Ernährung
- Stressverarbeitung
- Lebensziele
- Lebenszufriedenheit

Jeder Gast mit Kur- und Gästekarte kann mit einem persönlichen Zugangscode online einen wissenschaftlich fundierten, von der TU München entwickelten IGM-Gesundheits-Check machen. Gerne informieren Sie die Gesundheitsexperten im VitalZentrum Bad Tölz über dieses Angebot.

**Kostenloser  
online  
Gesundheits-  
Check**

## 2. PLANEN

# Maßnahmen, die zu Ihnen passen



Im nächsten Schritt erhalten Sie Handlungsempfehlungen, die aus Maßnahmen der Bereiche Ernährung, Bewegung, Stressmanagement oder aus einer Kombination aller drei bestehen können.

Die Umsetzung in den Alltag erfolgt durch spezielle **Betreuungsangebote:**

- Gruppen- und Einzelbetreuung
- Selbstlernphasen
- E-Health-Technologie
- Telefonisches Coaching

Neben Präventionskursen und Coaching-Angeboten in Bad Tölz begleitet Sie von Anfang an ein Online-Gesundheitsportal mit einem Gesundheitsfahrplan, der genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Eine umfassende Betrachtung der Gesundheits- und Krankheitsentwicklung sowie die Einbeziehung der Lebens- und Arbeitswelten der Menschen spielt beim IGM eine wichtige Rolle. Ein ganzes Jahr lang können Sie das Gesundheitsportal Viterio\* mit Ihrem persönlichen Zugang nutzen. Sie finden dort alles, was Ihnen hilft, Ihren Alltag gesund zu gestalten.

\*kostenpflichtig

## 3. PRAKTIZIEREN

# So managen Sie Ihre Gesundheit



Nur über eine Verankerung der Verhaltensänderung im täglichen Leben können Sie Ihre Ziele erreichen. Das Tölzer Lebensstilprogramm führt Sie in kleinen Schritten zum langfristigen Erfolg.

Die Umsetzung im Alltag wird durch spezielle **Betreuungsangebote umgesetzt:**

- Vielseitige Kurse im VitalZentrum und bei unseren Kooperationspartnern:  
*Herz-Kreislauf-Training*  
*Ernährungsseminare*  
*Training für Entspannung, Stressmanagement u.v.m*
- Vorträge zum gesunden Lebensstil
- Persönliches Coaching und Monitoring

Starten Sie bei uns Ihr persönliches Gesundheitsprogramm und stellen Sie die Weichen für einen gesunden Lebensstil. Nehmen Sie sich Ihre Gesundheit zu Herzen und beginnen Sie jetzt mit dem Tölzer IGM-Programm ein gesünderes Leben.

## INFORMATION & BERATUNG

# Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne

Gerne informieren Sie die Gesundheitsexperten im VitalZentrum Bad Tölz über das IGM-Programm.



### WANN

**Montag – Freitag  
9.00 – 12.00 Uhr**

Während der Öffnungszeiten gerne auch telefonische Terminvereinbarung

### WO

bei uns im **VitalZentrum**  
Ludwigstraße 18 a  
83646 Bad Tölz



### IHRE ANSPRECHPARTNERIN

**Cornelia Hüfner**  
Leiterin Sachgebiet  
Gesundheit

Tel. 0 80 41 / 78 67 - 57  
Fax 0 80 41 / 78 67 - 56  
hufner@bad-toelz.de

