

Gewichts-Coaching premium

☐ Ja, ich möchte am viermonatigen Gewichts-Coaching teilnehmen:

BAHN-BKK-versichert?

☐ Ja, ich bin BAHN-BKK-versichert.

Versicherungsnummer

☐ Nein.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon, E-Mail

Ihre Größe

Ihr Gewicht

Ihr BMI beträgt

Kosten des Programms für Nicht-BAHN-BKK-Versicherte: 350 Euro

Datum

Unterschrift

Datenschutzhinweis: Diese Angaben sind erforderlich, damit Sie am Gewichts-Coaching premium teilnehmen können. Für die Dauer des Programms werden Ihre Daten gespeichert. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz.



Wer kann am Gewichts-Coaching premium teilnehmen? | Teilnehmen können alle, die an Übergewicht leiden, aber noch nicht adipös sind und die keine Behandlungsbedürftigen Risikofaktoren, Erkrankungen oder psychischen Essstörungen haben.

Als Grundlage zur Teilnahme am Gewichts-Coaching premium verwenden wir den **Body-Mass-Index (BMI)**, um Ihr Gewicht zu beurteilen. Neben Gewicht und Körpergröße haben auch das Alter und das Geschlecht Einfluss.

Der BMI berechnet sich nach folgender Formel:
BMI = Körpergewicht in kg / (Körpergröße in Metern)²

Liegt Ihr BMI zwischen 25 und 30, können Sie am Gewichts-Coaching premium teilnehmen. Bei einem BMI > 30 bis 35 ist eine Teilnahme nur mit einer ärztlichen Bescheinigung möglich. Wenden Sie sich hierzu bitte an Ihren Hausarzt.

In der Tabelle können Sie sehen, in welchem Bereich sich Ihr BMI befindet. Ihren BMI können Sie auch im Internet unter www.bahn-bkk.de/bmi ausrechnen.

Einteilung der BMI-Werte:

BMI	Gewichtsgruppe
BMI < 18,5	Untergewicht
BMI 18,5 – 24,9	Normalgewicht
BMI 25 – 29,9	Übergewicht
BMI 30 – 39,9	Adipositas (Fettsucht)
BMI > 40	Extreme Adipositas

Sie möchten etwas tun, um Ihr Übergewicht in den Griff zu bekommen?

Befragen Sie am besten Ihren Arzt zu Ihren individuellen Möglichkeiten. Oder Sie suchen nach einem Ernährungskurs in Ihrer Nähe.

Unter www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse finden Sie weitere interessante Angebote im Bereich Ernährung und Bewegung. Wir bezuschussen pro Jahr 300 Euro für anerkannte Gesundheitskurse.

Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von 8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255
✉ service@bahn-bkk.de
🌐 www.bahn-bkk.de



Herausgeber: BAHN-BKK, Frankfurt / Main · Umsetzung: www.logiform.de · Fotos: iStockphoto, Thinkstock · Druck und Vertrieb: DB Kommunikationstechnik GmbH, Karlsruhe · Stand: März 2018, BKK442038





Sie planen dauerhaft abzunehmen – ohne lästigen Jo-Jo-Effekt?

Sie wünschen sich, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen? Sie haben aber keine Zeit für Gruppentreffen oder Ihnen sind diese unangenehm? Dann nutzen Sie unser viermonatiges Abnehmprogramm für zu Hause.

Mit dem Gewichts-Coaching premium unterstützen wir Sie in Ihrem Vorhaben – Ihr Gewicht zu reduzieren und dauerhaft abzunehmen. Unser Programm umfasst insgesamt acht Beratungseinheiten. In diesen begleitet Sie ein qualifizierter Ernährungsexperte am Telefon. In diesen Gesprächen können Sie all Ihre Fragen im Detail klären. Zusätzlich erhalten Sie alle zwei Wochen eine Beratungseinheit per Post nach Hause. Lesen Sie diese in Ruhe durch. Bei Fragen steht Ihnen Ihr Telefonexperte zur Seite.

Ablauf des Gewichts-Coachings premium | Sobald unser Kooperationspartner das Richtig Essen Institut Ihre Anmeldung erhalten hat, stimmen Sie mit Ihrem persönlichen Telefoncoach Ihren individuellen Start des Programms ab und erhalten bereits die ersten Unterlagen. Dazu gehört auch ein Aufnahmebogen mit Fragen zu Ihrer Person. Wir benötigen diese Angaben, um Sie optimal beraten zu können.

Ihr erstes telefonisches Beratungsgespräch | Ihr Telefonexperte wertet gemeinsam mit Ihnen Ihren Aufnahmebogen aus. Es werden Ihnen in dem ersten Gespräch viele Fragen gestellt. Besprochen werden die Themen:

- Ernährungsverhalten
- Motivation
- Lebens- und Arbeitssituation

Kosten des Gewichts-Coachings premium | Wir übernehmen die vollen Kosten des Programms, wenn Sie an mindestens 80 % der Termine teilgenommen haben und wenn wir nicht bereits zwei Präventionsmaßnahmen im aktuellen Kalenderjahr bezuschusst haben. Bei vorherigem Abbruch des Programms erklären Sie sich durch eine Einzugsermächtigung damit einverstanden, 200 Euro selbst zu tragen.

Inhalte des Gewichts-Coachings premium | Folgende Inhalte stehen im Mittelpunkt des Gewichts-Coachings premium:

1. Ihre persönlichen Ziele: Wir stärken Ihre Motivation und Eigenverantwortung.
2. Ihr Essverhalten wird unter die Lupe genommen: Reflektieren Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und lernen Sie, alle Lebensmittelgruppen sinnvoll für einen langfristigen Erfolg zu kombinieren.
3. Wir erarbeiten ein individuell angepasstes Bewegungsprogramm für Sie.
4. Ein Leben in Balance – weniger Stress mit dem Stress.
5. Essen: am Arbeitsplatz oder unterwegs.
6. Trotz Schichtarbeit und stressiger Arbeits- und Lebensumstände richtig essen.
7. Für die Zeit nach dem Programm: Wie können Sie das neue Wohlfühlgewicht langfristig halten?

DAS PORTO
ÜBERNIMMT
DIE BAHN-
BKK FÜR SIE.

Deutsche Post
ANTWORT

BAHN-BKK
Stichwort „Gewichts- Coaching premium“
Postfach 900150
60441 Frankfurt am Main

BAHN BKK

Melden Sie sich jetzt an! Gewichts-Coaching premium – damit Sie sich wohlfühlen!