

Kneippheilbad Bad Kötzing
Gesund werden. Gesund bleiben.



Investieren Sie **2 Stunden** in Ihre Gesundheit — Wie Sie mit dem IGM®-GesundheitsInvest SINOCUR® Ihre Gesundheit und Lebensqualität steigern



Entwickelt und wissenschaftlich begleitet von
Professor Dr. med.
Dieter Melchart

vom KOMPETENZZENTRUM FÜR LEBENSSTIL-
MEDIZIN UND NATURHEILVERFAHREN
„KOLENAT“ der Technischen
Hochschule Deggendorf

SINOCUR® 康

Das IGM® Lebensstilprogramm
in der PräventionsRegion Bad Kötzing

” Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Gäste in der Präventionsregion Bad Kötzing,
ich grüße Sie!



Professor Dr. Erich Wühr

„Gesund und lange leben bei bestmöglicher Lebenszufriedenheit und Lebensqualität.“

Wer will das nicht? Und es ist möglich! Jeder von uns hat es weitgehend selbst in der Hand.
Wir brauchen dazu nur das notwendige Wissen und die wirksamen Methoden.

Deshalb versteht sich das Kneipp-Heilbad Bad Kötzing nicht nur als **KURORT**, sondern auch und vor allem als **LERNORT**: Wir wollen unseren Gästen und unseren Bürger das Wissen und die Methoden vermitteln, damit sie eigenverantwortlich ein gesundes Leben führen und ihre Lebensqualität nachhaltig steigern können. Dabei muss der erste Schritt immer eine Bestandsaufnahme sein – **ein persönlicher Gesundheits-Check**.

- „Welche Stärken habe ich, die mich gesund erhalten?“
- „Welche Risiken habe ich, die meine Gesundheit bedrohen?“
- „Welches Ziel soll ich mir setzen?“
- „Was kann ich als Erstes tun, um meine Lebensqualität zu verbessern?“

Diese Fragen haben Sie ggf. bereits im **GesundheitsPass** beantwortet und werden im **IGM-GesundheitsInvest SINOCUR** weiter vertieft. Dieser Flyer vermittelt Ihnen kurz Ablauf, Angebot und Leistungen unseres GesundheitsInvest. Wenn Sie sich bereits für eine Investition in Ihre Gesundheit entschieden haben, vereinbaren Sie einfach und unkompliziert einen Termin beim Kur- und Gästeservice Bad Kötzing. Gerne helfen wir Ihnen telefonisch unter **09941 / 400 32 150** weiter, wenn Sie noch weitere Fragen zum **IGM-Lebensstilprogramm SINOCUR** haben.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Viele Grüße und bleiben Sie gesund, ”

Dr. Erich Wühr

Professor Dr. Erich Wühr – Kompetenzzentrum für
Lebensstil-Medizin und Naturheilverfahren der THD



Kompetenzzentrum für
Lebensstil-Medizin und
Naturheilverfahren – KOLENAT

Ablauf IGM®-GesundheitsInvest SINOCUR®

Nach der Begüßung werden Sie über einen Zeitraum von zwei Stunden von einem/einer unserer erfahrenen **IGM-GesundheitsCoaches** betreut und begleitet.



SCHRITT 1

Ihr persönlicher Coach geht zunächst auf Ihre Anliegen und Erwartungen ein und stellt Ihnen den Ablauf des IGM®-GesundheitsInvest SINOCUR® vor.

SCHRITT 2

Mittels Messungen, Fragebögen und auf Sie abgestimmten Tests wird Ihre gesundheitliche Situation bestimmt. Das Ergebnis dieser Untersuchung ist Ihr individueller GesundheitsPass.

SCHRITT 3

Im Einzelcoaching bespricht Ihr IGM-GesundheitsCoach nun die derzeitige Situation anhand des vorliegenden GesundheitsPasses und entwickelt mit Ihnen gemeinsam ein genau für Sie passendes Gesundheitsziel. Ebenso berät Sie Ihr Coach, was Sie unternehmen und welche ersten Schritte Sie zur Erreichung dieses Gesundheitsziels einschlagen können.

Nach diesen zwei gut angelegten Stundeneinheiten liegt Ihnen somit eine „Bestandsaufnahme“ Ihrer Gesundheit vor. Zusätzlich erhalten Sie genaue Vorstellungen davon, welche Maßnahmen Sie umsetzen können, um Ihre Lebensqualität dauerhaft zu steigern.



Durchführung von Tests und Messungen

Angebot und Leistungen

Investieren Sie
49,- EUR
in Ihre
Gesundheit

Die Teilnahmegebühr am IGM®-GesundheitsInvest
SINOCUR® beträgt pro Person **49,00 EUR**.

In dem Paketpreis sind folgende Leistungen erhalten:

GESUNDHEITSPASS

Ihr individueller GesundheitsPass enthält eine umfassende Darstellung verschiedener Risiko- und Schutzfaktoren der Gesundheit.



INDIVIDUELLES GESUNDHEITSCOACHING

Erklärung und Bewertung des GesundheitsPasses, Bestimmung eines Gesundheitsziels und Planung der ersten Schritte zum Erreichen dieses Ziels.

STARTER-KIT

Ein Vorsorge-Starter-Kit bestehend aus einem Schrittzähler, einem Maßband und individuelle Info@zepte.

GESUNDHEIT ZUM LESEN

„Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) – Ihr Lebensstilprogramm.“
Das Buch von Prof. Dr. med. Dieter Melchart zeigt anhand verschiedener Programmteilnehmer und -innen, wie wir uns gesund erhalten oder unsere Gesundheit wiederherstellen können.

TELEFON

09941 / 400 32 150

www.sinocur.de

www.bad-koetzing.de

Entscheiden Sie sich jetzt für Ihre Gesundheit!

Für alle Fragen und die Terminvereinbarung steht Ihnen der Kur- und Gästeservice Bad Kötzing gerne zur Verfügung.

Stimmen zum IGM®-Gesundheits-Invest SINOCUR®

Der IGM-GesundheitsInvest SINOCUR ist ein toller Wegweiser für meine Gesundheit – der nächste Kurs ist schon gebucht!

Max M.

Kneippanwendungen im Kurpark



Waldbaden



Die Ernährungstipps haben mir enorm weitergeholfen – ich kann sie ganz einfach in meinem Alltag umsetzen.

Steffi K.

Bewegungstherapie



Seit ich am IGM-GesundheitsInvest SINOCUR teilgenommen habe, achte ich ganz bewusst auf mehr Bewegung in meinem Alltag.

Werner S.

Gesunde Küche



Durch die erlernten Kneipp-Anwendungen konnte ich meinen Blutdruck erfolgreich regulieren.

Daniela A.



AUSKÜNFTE

Kur- und Gästeservice Bad Kötzing

Bahnhofstraße 15

93444 Bad Kötzing

Telefon 09941 / 400 32 150

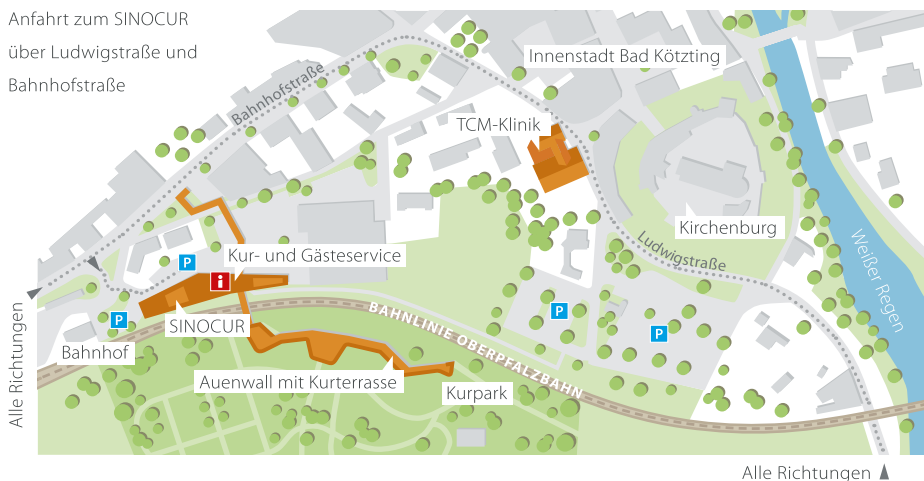
tourist@bad-koetzing.de

www.bad-koetzing.de

www.sinocur.de



Anfahrt zum SINOCUR
über Ludwigstraße und
Bahnhofstraße



Gestaltung: LABOR 2 – Designagentur / Christian Vill / Bad Kötzing