



Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med.
Stefan Müller-Lissner

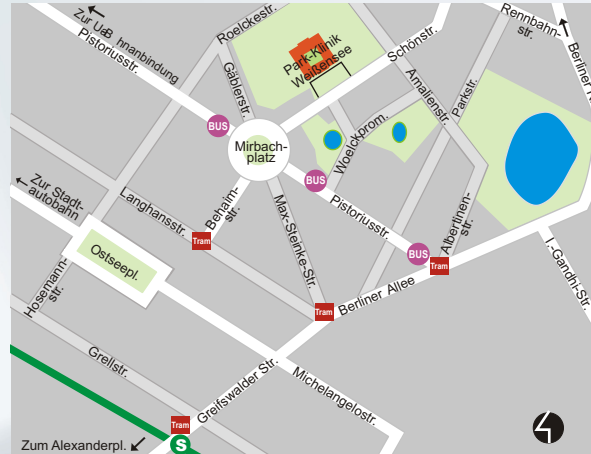
Mitarbeiter: Ilona Schlupp
Diplom-Oecotrophologin

Kerstin Geltinus
Kursmanagement

Anmeldung/Kontakt: Telefon: (030) 96 28-42 15
Telefax: (030) 96 28-42 14
gesundheitszentrum@
park-klinik.com

Postanschrift: Gesundheitszentrum
PARK-KLINIK WEISSENSEE
Schönstraße 80
13086 Berlin

Bankverbindung: PARK-KLINIK WEISSENSEE
Gesundheitszentrum
Berliner Bank
BLZ 100 708 48
Konto 513158601



Lage: 4,5 km nordöstlich vom Alexanderplatz (Mitte)

Fahrverbindungen:

S-Bahn S 8 | S 41 | S 42 - S-Bahnhof Greifswalder Straße
dort umsteigen in die Straßenbahn M4

Bus 158 | 255 - Mirbachplatz

Straßenbahn 12 | M13 - Behaimstraße
Straßenbahn 12 | M4 | M13 - Albrechtinstraße
dort umsteigen in den **Bus 255**

U-Bahn U2 - S/U-Bahnhof Pankow
dort umsteigen in den **Bus 255**

PARK-KLINIK WEISSENSEE
Schönstraße 80
13086 Berlin

Telefon: (030) 96 28-0
Telefax: (030) 96 28-40 05
E-Mail: mail@park-klinik.com
Internet: www.park-klinik.com



GESUNDHEITZENTRUM
Programm 1. Halbjahr 2012



144-/2011.10



Interdisziplinäres ambulantes Programm zur Gewichtsreduktion und -stabilisierung bei starkem Übergewicht: OPTIFAST®-52-Programm

Das OPTIFAST®-52-Programm ist eine ambulante Therapie für Personen mit einem BMI ab 30. Über die Dauer von 12 Monaten unterstützt und begleitet Sie ein professionelles Team aus Ärzten, Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapeuten. Ziel des Programms ist eine deutliche und langfristige Gewichtsabnahme durch eine nachhaltige Änderung des Ess- und Bewegungsverhaltens. Medizinische Risikofaktoren werden reduziert und normalisiert.

Weitere Informationen erhalten Sie in einem persönlichen Gespräch mit der Programmleiterin Frau Ilona Schlupp und bei dem **Infoabend am Donnerstag, 12.01.2012** um 19.00 Uhr in der Park-Klinik Weißensee.

Gruppenstarts:

Dienstag, 03.01.2012

Donnerstag, 23.02.2012

Kursdauer: 12 Monate

ICH nehme ab

Das Programm der Dt. Gesellschaft für Ernährung (DGE) zur Gewichtsreduktion baut auf langfristigen Erfolg. Sie lernen schrittweise Ihr Ernährungsverhalten umzustellen, um so nachhaltig Gewicht zu reduzieren. Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer gesundheitsorientierten Ernährung und zeigt Strategien zur praktischen Umsetzung auf.

Kurs: Mittwoch, 14.03. – 06.06.2012 (12 Termine)

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Preis: 180,-- Euro*

zzgl. 32,-- Euro für Seminarunterlagen

Rücken basic

Kurs: Dienstag, 20.03. – 29.05.2012
(10 Termine)

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Preis: 120,-- Euro* / 20,-- Euro (Eigenbeteiligung für TK-Versicherte)

Entspannung durch PMR (Progressive Muskelrelaxation)

Kurs: Dienstag, 20.03. – 29.05.2012
(10 Termine)

Uhrzeit: 19.45 – 20.45 Uhr

Preis: 120,-- Euro*

Qigong

Kurs: Donnerstag, 19.04. – 14.06.2012
(8 Termine)

Uhrzeit: 17.00 – 18.15 Uhr

Preis: 120,-- Euro*

Yoga

Kurs: Donnerstag, 29.03. – 24.05.2012
(8 Termine, unter Leitung von Frau Firl)

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Preis: 120,-- Euro*

Ort: Yogaschule Antara, Pavillon im Hof
Berliner Allee 81 - 83, 13088 Berlin

Autogenes Training

Kurs: Montag, 26.03. – 11.06.2012
(10 Termine)

Uhrzeit: 17.30 – 18.30 Uhr

Preis: 120,-- Euro*

Ernährungsberatung

Im Rahmen der Ernährungsberatung können Ihre ganz persönlichen Fragen und Probleme zum Thema gesunde Ernährung und Gewichtsmanagement geklärt werden. Auch spezielle Krankheitsbilder, bei denen die Nahrungsaufnahme eine besondere Bedeutung hat, wie Magen-Darm-Erkrankungen, hoher Blutdruck, Fettstoffwechselerkrankungen können Gegenstand der Beratung sein.

Termine: nach Vereinbarung

Dauer: 45 Minuten

Preis: 45,-- Euro* Erstberatung
38,-- Euro* jede weitere Beratung

Rauchfrei

Das "Rauchfrei Programm" ist ein Gruppenprogramm, entwickelt von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und dem Institut für Therapieforschung. Mit diesem Programm erlernen Sie, schwierige Situationen zu überwinden und können damit Ihr Ziel erreichen, dauerhaft rauchfrei zu leben.

Kurs: Montag/Donnerstag
16.04. – 24.05.2012
9 Termine, davon 2 telefonische Kontakte

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Preis: 180,-- Euro*
zzgl. 21,-- Euro für Seminarunterlagen

Medical Check-up

Ziel der präventiven Gesundheitsuntersuchung ist es, anhand ausführlicher Gespräche und durch medizinische Untersuchungen einen differenzierten Überblick über Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu gewinnen.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne unter (030) 96 28-42 15 beratend zur Verfügung.