



## Online Health Coaching

Gut beraten in Sachen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement

### Was ist das Online Health Coaching?

Bei ias PREVENT können Sie Ihre persönliche Gesundheitsberatung jetzt auch online wahrnehmen. Lassen Sie sich von unseren Health Coaches individuell beraten bei Themen rund um Bewegung, Ernährung und Stressmanagement – und bleiben Sie dabei örtlich flexibel.

Die Zielsetzung des Online Health Coachings ist neben der Reduzierung von vorliegenden Beschwerden eine nachhaltige, alltagstaugliche – und speziell auf Sie zugeschnittene – Beratung für einen gesünderen Lebensstil.

### Wie profitieren Sie vom Online Health Coaching?

- Ihr Arbeitsalltag zeigt lange Phasen suboptimaler Körperhaltung? Nach der Arbeit finden Sie weder Zeit noch Motivation für eine sportliche Betätigung?
- Sie würden sich gern ausgewogener ernähren und Ihr Gewicht halten oder reduzieren?
- Sie fühlen sich gestresst, leiden unter Verspannungen und Kopfschmerzen und wissen nicht, was Sie dagegen tun können?

# Online Health Coaching

Hier setzt das Online Health Coaching an. Das Format richtet sich insbesondere an Personen, die

- sich in 1:1 Sessions zu individuellen Gesundheitsfragen beraten lassen wollen
- eine ortsunabhängige Beratung wünschen, die auch daheim oder auf Reisen durchführbar ist
- Zeit sparen wollen, z.B. durch den Wegfall von Fahrtwegen ins Fitnessstudio
- die den persönlichen Kontakt und eine terminliche Bindung zu einem Health Coach wünschen

## Was genau beinhaltet diese Leistung?

Vom Vorgespräch inkl. Anamnese und Zielvereinbarungen (60 min) bis hin zu individuellen 1:1 Sessions (je 45 min) – das Online Health Coaching umfasst eine intensive Betreuung via Videosessions. Ihre

Gesundheitsziele bilden die Grundlage der ausführlichen Beratung sowie der maßgeschneiderten Maßnahmen, die Ihren Weg in ein gesünderes, schmerz- und stressfreieres Leben flankieren. Für die virtuelle Beratung nutzen wir gängige Online-Software und unterstützen gerne bei technischen Fragestellungen.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für ein kostenfreies Erstgespräch und lassen Sie sich von unserem Health Coach beraten.

## Weitere Informationen und Preise unter:

[www.ias-gruppe.de/online-health-coaching](http://www.ias-gruppe.de/online-health-coaching)

## ias Prevent

ias PREVENT ist mit mehr als 35 Jahren Erfahrung und sieben bundesweiten Standorten einer der Pioniere der Gesundheitsvorsorge in Deutschland. Wir kombinieren den Gesundheits-Check-up auf höchstem fachärztlichen und medizintechnischen Niveau mit einem umfassenden Angebot an Einzelleistungen und Modulen. So können Teilnehmer

gemeinsam mit ihrem betreuenden Arzt ein präzise auf ihre individuellen Anforderungen abgestimmtes Untersuchungsprogramm zusammenstellen. Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht die Gesundheit von Mitarbeitern und Privatpersonen. Rund 8.000 Check-up-Teilnehmer vertrauen jährlich auf unsere Expertise.



Diese Leistung wird angeboten von:

ias PREVENT GmbH  
Ein Unternehmen der ias-Gruppe  
Steinhäuserstraße 19  
76135 Karlsruhe

hc.prevent@ias-gruppe.de  
[www.ias-prevent.de](http://www.ias-prevent.de)  
ias PREVENT-Hotline:  
+49 30 820015-910  
+49 151 18185715

Bildnachweis:  
Shutterstock | Davizro Photography