

IGM® Lebensstilprogramm SINOCUR® für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR®
vereint das Beste aus zwei Welten.

SINOCUR®康

SINO leitet sich ab von der Sinologie, der traditionellen Chinesischen Medizin. **CUR** steht für die klassischen und bewährten Kneippwendungen.

Das Lebensstilprogramm wird wissenschaftlich von der **Technischen Hochschule Deggendorf** begleitet, dauert 12 Monate und findet in Gruppen von ca. 15 Personen im **Präventionszentrum SINOCUR Bad Kötzing** statt.

Sie lernen Ihre körpereigenen Basisfunktionen der Gesunderhaltung wie bspw. Ernährung, Bewegung, Schlaf und Ihre Basiskompetenz im Umgang mit Gefühlen zu prüfen und zu korrigieren. Dabei durchlaufen Sie vier Phasen mit verschiedenen Schwerpunkten (vgl. Abbildung rechts).

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann **testen Sie** Ihre persönlichen Gesundheitsrisiken für Diabetes und Stressfolgeschäden **anonym im Onlineportal VITERIO**. Zeitpunkt und Zugang der Testung wird Ihnen Ihr Arbeitgeber mitteilen.

Phase 1: Screening-Programm

- **Gesundheitstag 1:**
Mein Viterio® Gesundheitsportal
Mein Gesundheitsbuch und Starterkit

Phase 2: Einstiegs-Programm

- **Gesundheitstag 2:**
Meine Standortbestimmung
Meine Gesundheitsziele
- **Gesundheitstag 3:**
Meine Trainingspakete (Selbstbeobachtung, Bewegung, Ernährung, Stressmanagement, Heil- und Naturmittel)

Phase 3: Alltags-Programm

- **10 After-Work Praxis-Seminare** (wöchentlich)
- **1 Intensivtrainingswoche**
(ambulant oder resident)

Phase 4: Erhaltungs-Programm

- **Wöchentliches Monitoring** meiner Internet-eintragungen (z. B. Körpergewicht) durch meinen IGM-GesundheitsCoach.
Bei Bedarf Rückmeldung an mich.
- **Gesundheitstag** als „Refresher“ pro Quartal

Bei Fragen zum IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR® oder zum Onlineportal wenden Sie sich bitte an:

IGM®-Präventionszentrum im SINOCUR®

Alexandra von Grotthuss
IGM®-GesundheitsCoach
Bahnhofstraße 15 · 93444 Bad Kötzing
Telefon 09941 / 609365
E-Mail sinocur@tcm.info