

Gesamtkosten „Kurs - Raucherentwöhnung“ :

-Startpaket

- 6 EH „Raucherberatung“ in der Therme Wien Fitness

- 18 EH „Bewegungstraining“ in der Therme Wien Fitness

Gesamtkosten: Euro 689,00

Anmeldung unter:

Tel.: +43-1-68009-9438

E-Mail: reha@thermewienmed.at

KURS - Raucherentwöhnung

Therme Wien Med

Ambulante pneumologische Rehabilitation

Kurbadstrasse 14

1100 Wien

www.thermewienmed.at

Ein Resort der:



KURS – Raucherentwöhnung

Dauer: ca. 6 – 8 Wochen

Start: 01. Juni 2015

Inhalt:

1.) Startpaket

- > ärztliches Anamnesegespräch
- > Erhebung der Vorbefunde
- > ärztliche Untersuchung
- > Erhebung des Rauchstatus und sonstiger Risikofaktoren
- > 6 Smokerlyzeranalysen (Kohlenmonoxid-Atemtestgerät)
- > ärztlich überwachte Ergometrie zur Erhebung
 - der Leistungsfähigkeit
 - der Herzfrequenz
 - des Blutdruckes
- > große Lungenfunktion zur Erhebung der rauchinduzierten Lungenschädigung
- Befundbesprechung sowie Bewegungs- & Therapieplan
- > Einschulung durch Sportwissenschaftler und Diplomierte Trainer

2.) 6 Einheiten „Raucherberatung“ à 90 Minuten

Raucherberatung und kognitiv-verhaltenstherapeutische Begleitung zur Lebensstiländerung à 90 Minuten durch eine Klinische- und Gesundheitspsychologin in der Therme Wien Fitness. Termine jeweils Montags 01.06., 08.06., 15.06., 29.06., 06.07., 13.07. um 16.00 bis 17.30 Uhr. Weiterführende Begleitung im rauchfreien Leben nach individueller Absprache möglich.

3.) 18 Trainingseinheiten in der Therme Wien Fitness

Der Erfolg der Raucherentwöhnung hängt auch stark vom Ausmaß der sportlichen Bewegung ab. Daher erhalten Sie auf Basis des Ergebnis des Startpakets einen individuellen Bewegungsplan. In der Kleingruppe trainieren Sie an 6 Terminen unter Anleitung unser Sportwissenschaftler und Diplomierte Trainer. Die Termine sind im Anschluss an die Raucherberatung in der Therme Wien Fitness am: 01.06., 08.06., 15.06., 29.06., 06.07., 13.07. um 18.00 bis 19.30 Uhr.

Bei den verbleibenden 12 Trainingseinheiten perfektionieren Sie selbständig in freier Zeiteinteilung das Erlernte. Das Team der Therme Wien Fitness steht Ihnen jedoch auch in dieser Zeit beratend zur Seite.