

Projekt Adipositas

Kombination von: Gesundheits-App und Schwereloslaufband



Sie sind bei der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland versichert, Sie leiden unter Ihrem Übergewicht, Sie sind mindestens 15 Jahre alt, wohnen im Einzugsgebiet von Koblenz, Mainz, Herxheim (Pfalz) oder St. Ingbert und haben die Motivation für einen Neustart? Starten Sie jetzt und erhalten weitere Informationen zu unserem Programm unter <https://www.aok.de/pk/rps/inhalt/projekt-adipositas-ihre-aok-hilft-bei-uebergewicht/>.

Die Kombination aus unserem zugeschnittenen Trainingsprogramm und der Unterstützung durch die digitale Adipositas-Therapie mit Oviva helfen Ihre Lebensgewohnheiten umzustellen und Gewicht zu verlieren.

Element 1: Digitale Adipositas-Therapie mit Oviva

Oviva ist eine digital-unterstützte Ernährungstherapie für Übergewicht und Adipositas.

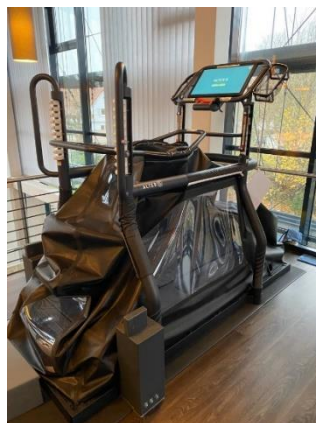
Welche Funktionen bietet Ihnen Oviva?

- Persönliche Betreuung
 - Persönliche Betreuung durch eine Oviva ErnährungsberaterIn (mittels Telefons, Videotelefon oder Chat)
 - Kontaktaufnahme mit Oviva ErnährungsberaterIn via Chat bei Rückfragen und für Feedback
- Umfangreiche Lerninhalte
 - Lerninhalte u.a. zu den Themen gesunde Ernährung und Adipositas
 - Inhalte aufbereitet als Videos, Texte, Podcasts sowie Quizze zur interaktiven Vertiefung einzelner Themengebiete
- Selbst-Monitoring
 - Erfassen von Gewicht, Aktivität, Stimmung und Symptomen
 - Zusätzlich Dokumentation u.a. von: Blutzucker, Blutdruck, Aktivitäten
- Selbst-Motivation
 - Festlegung individueller Ziele für den Tag
 - Erhalt positiver Rückmeldung (z.B. wenn Tagesziele erreicht)



Element 2: Das „Anti-Schwerkraft-Laufband“

Zwei bis dreimal pro Woche findet ein intensives Training in einem Gesundheitszentrum in Herxheim, Mainz, Koblenz oder St. Ingbert mithilfe des sogenannten Anti-Schwerkraft-Laufband statt. Durch das Laufbandtraining ist eine Körpergewichtsentslastung sowie intensiveres und längeres Training für Sie möglich, insbesondere wenn Sie durch Nebenerkrankungen wie Gelenkbeschwerden vorbelastet sind.



Wir sehen uns auf dem Laufband!