



M.O.B.I.L.I.S.®

M.O.B.I.L.I.S.® ist ein einjähriges multimodales Therapiekonzept, das unter dem Motto „Mehr bewegen. Gesünder essen“ eine langfristige und kompetente Unterstützung bei der Gewichtsabnahme bietet. Das betreuende Team besteht aus Allgemeinmediziner/Internisten, Diätassistenten/Oecotrophologen, Psychologen/Pädagogen und Sportfachkräften.

Innerhalb des Programms wird eine Umstellung des Lebensstils mit gesünderer Ernährung sowie mehr Sport und Bewegung angestrebt. Auch ein Verhaltenstraining ist Teil des Programms und soll dabei helfen, die Veränderungen dauerhaft beizubehalten.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Teilnehmer erwachsen
- BMI 30-40 kg/m²
und eine Begleiterkrankungen/ein begleitender Risikofaktor, ausgelöst durch das Übergewicht
- ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung
- Ausschlusskriterien: Typ-1-Diabetes, Einnahme von Psychopharmaka, Abmagerungsmitteln oder Appetitzüglern, chirurgische Magenverkleinerung, Essstörungen, bösartige Tumorerkrankungen mit krankheitsfreiem Zustand unter fünf Jahren

Programmdauer:

- ein Jahr

Kursgröße:

- 8-12 Teilnehmer

Programminhalte:

- 40 praktische Bewegungseinheiten (Gymnastik, Kräftigungstraining, Walking etc.)
- 20 theoretische Gruppensitzungen (Verhaltenstraining, Ernährungsgrundlagen, Bewegungstherapie)
- 3 ärztliche Untersuchungen (Anamnese, Blutwerte, Belastungs-EKG)
- ausführlicher medizinischer Abschlussbericht nach Programmende

Kurskosten:

- 785,00 €
- Die BARMER GEK erstattet ihren Versicherten bei regelmäßiger Teilnahme mindestens 75 % der Kosten. Versicherte anderer Kassen können auch mitmachen. Die Höhe des möglichen Zuschusses ist bei der jeweiligen Krankenkasse zu erfragen.

Die theoretischen Einheiten finden in unseren Praxisräumen statt, die Bewegungseinheiten in ebenfalls Münster. Beginn des nächsten Kurses ist im Februar 2017 (10. Kurs)

Weitere Informationen auch unter www.mobilis-programm.de