



Details zum Angebot und
Informationen zum Standort
finden Sie hier.



Medbase Zürich Oerlikon

Personal Health Coaching (PHC)

Das Personal Health Coaching unterstützt Sie bei gesundheitsfördernden Massnahmen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit. Das Coaching basiert auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wir erfassen und analysieren Ihre aktuelle Situation und vermitteln Ihnen Wissen rund um die Gesundheit. Sie erlernen neue Verhaltenstechniken und Methoden des Selbstmanagements.



Wir sind für Sie da

- Möchten Sie Themen wie Stress, Schmerz oder ungenügende Fitness endlich angehen und alte Gewohnheiten hinter sich lassen?
- Wünschen Sie sich Unterstützung während der Schwanger- oder Mutterschaft? Haben Sie Herzkreislaufprobleme, chronische Schmerzen, Schlafstörungen oder Übergewicht und möchten Sie Ihre Beschwerden aktiv lindern?
- Sind Sie interessiert an individuellen Lösungsstrategien, die Sie im Alltag einfach anwenden können?

Ihr persönlicher Coach hilft Ihnen, Ihre Gesundheitsziele zu erreichen und so Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Im Verlauf des Coachings entwickeln Sie gemeinsam Pläne und Strategien, die Sie auch nach Ende des Coachings in Ihrem Alltag weiterverfolgen können.

Ihr Coach



Jacqueline Laurino
Dipl. Personal Health Coach
Dipl. Physiotherapeutin HF
Dipl. Sportphysiotherapeutin IAS

EMR-zertifiziertes Coaching

Therapeutinnen und Therapeuten, die über umfangreiche, fachliche Kompetenzen verfügen und sich laufend weiterbilden, können sich mit dem EMR-Qualitätslabel auszeichnen lassen. Unser Personal Health Coach hat die unabhängige Qualitätsprüfung für das Label erfolgreich absolviert und wird fortlaufend nachweisen, dass sie alle Bedingungen erfüllt.

Ablauf

In den Coachings lernen Sie nicht nur Verhaltenstechniken, sondern erhalten nach Bedarf individuelle Trainingspläne, Ernährungstipps oder eine Anleitung zum Stressmanagement. Ihr Coach vermittelt Ihnen einfache Tools, die Sie zuhause selbständig anwenden und laufend mit unkomplizierten Tests überprüfen können. Die Coachings finden nach Wahl telefonisch, über Video oder im Medical Center statt.

Inhalt

- Umfassender Fragebogen zur Ermittlung Ihres aktuellen Gesundheitszustands
- Individuelle Analyse Ihres Gesundheitszustands anhand der vor Ort ermittelten medizinischen Daten
- Praktische Übungen und Anleitungen auch für zu Hause
- Regelmässige Überprüfung Ihres Fitnesslevels
- Gemeinsame Zielsetzung inklusive Zeitplan
- Dokumentation aller Tests, Vereinbarungen und Coachings für Sie
- Anleitungen und Tipps zum Erreichen der definierten Gesundheitsziele über das Coaching hinaus

Kosten

- | | |
|---------------------------------------|----------|
| - Starterangebot: Kennenlern-Coaching | CHF 99 |
| - 2 Coachings in 1 Monat | CHF 290 |
| - 5 Coachings in 3 Monaten | CHF 650 |
| - 8 Coachings in 6 Monaten | CHF 1050 |
| - 20 Coachings in 12 Monaten | CHF 2790 |

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte direkt bei Ihrem Krankenversicherer.

Termine

Ihre Termine können Sie telefonisch unter 044 315 75 75 oder direkt am Empfang vereinbaren.