



Gesundheitsprogramme

- zertifiziert nach § 20 SGB V
- von Krankenkassen bezuschusst
- fachärztlich betreut

Damp ViTAL Prävention

DIE NEUEN GESUNDHEITSWOCHEN
IM OSTSEEBAD DAMP FÜR 2010



”PRÄVENTIVMEDIZIN FÖRDERT GESUNDHEIT, LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND WOHLBEFINDEN“

Prof. Dr. med. Matthias Köhler
Arztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin Damp

Lieber Gast,

Stress, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung bilden die gesellschaftliche Grundlage für die Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Zahlreiche Studien belegen, dass durch Lebensstiländerungen viele Krankheiten vermieden und die Lebensqualität erhöht werden kann.

Profitieren auch Sie von unseren zertifizierten Damp VITAL Präventionsangeboten auf höchstem medizinischen und trainingswissenschaftlichen Niveau. Gehen Sie gemeinsam mit uns auf dem Weg in Richtung eines gesundheitsbewussten Lebensstils und fühlen Sie eine Zunahme von Vitalität und Lebensfreude. Unser Bemühen beschränkt sich aber nicht nur auf sachkundige und fachliche Arbeit. Auch mit der Gestaltung Ihres Aufenthaltes in unserem Haus, dem gesunden Essen und einer liebevollen Atmosphäre versuchen wir, Ihnen einen erholsamen, entspannten und unvergesslichen Aufenthalt zu bereiten.

Ihr
Prof. Dr. med. Matthias Köhler

Fachärztliche Betreuung während Ihres Aufenthaltes

Alle Gesundheitswochen beinhalten eine individuelle fachärztliche Betreuung inklusive freier Arztprechstunde.

FACHÄRZTLICHE LEISTUNGEN:

- ▶ ausführliches fachärztliches Aufnahmegespräch mit körperlicher Untersuchung inklusive Diskussion des individuellen gesundheitlichen Risikoprofils
- ▶ programmspezifische weiterführende Diagnostik
- ▶ programmspezifische fachärztliche Vorträge und Workshops
- ▶ fachärztliches Abschlussgespräch mit Diskussion und Festlegung der individuellen Präventionsziele
- ▶ freie Facharztprechstunde

FRÜHBUCHERRABATT!

Bei Buchung bis zum 31. Januar 2010:
50,- EUR Rabatt auf die Wochenprogramme
30,- EUR Rabatt auf die viertägigen Kurse



Das Damp ViTAL Rücken-Programm

Unser **DAMP ViTAL Rücken-Programm** bietet Ihnen eine gezielte Bewegungs- und Haltungsschulung in einem ausgewogenen Trainingsprogramm und vermittelt Verhaltenstipps zur nachhaltigen Verbesserung Ihrer Rückengesundheit.

INHALTE DAMP ViTAL RÜCKEN-PROGRAMM:

- ▶ individuelle fachärztliche Untersuchung
- ▶ differenziertes Krafttrainingsprogramm zur Wirbelsäulenstabilisierung
- ▶ gezielte Bewegungs- und Haltungsschulung
- ▶ ausgewählte Ausdauertrainingseinheiten zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit
- ▶ programmspezifische Vorträge und Workshops aus dem Bereich Bewegung, gesunde Ernährung, Stressmanagement- und Entspannungs-Training sowie Motivations-Coaching
- ▶ freier Eintritt: Panoramaschwimmbad, Fitness-Studio, Sauna- und Wellnesslandschaft

TERMINE UND PREISE

Neben den Seminarinhalten sind in den Preisen die Übernachtungen in unserem attraktiven Ostseehotel und die abwechslungsreiche nord-deutsche Küche als Halbpension enthalten.

4-Tage-Kompaktkurs

Termine:	08.04. – 11.04.	21.10. – 24.10.	
Preise:	Einzelzimmer		389,- Euro
	Doppelzimmer pro Person		359,- Euro

8-Tage-Gesundheitswoche

Termine:	14.03. – 21.03.	11.04. – 18.04.	16.05. – 23.05.
	20.06. – 27.06.	08.08. – 15.08.	05.09. – 12.09.
	26.09. – 03.10.	10.10. – 17.10.	07.11. – 14.11.
	21.11. – 28.11.		
Preise:	Einzelzimmer		630,- Euro
	Doppelzimmer pro Person		560,- Euro

„WIR VERHELFFEN IHNEN ZU MEHR RÜCKGRAT.“

Dr. med Matthias Grünhagen
Oberarzt des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin

FRÜHBUCHERRABATT!

Bei Buchung bis zum 31. Januar 2010:
50,- EUR Rabatt auf die Wochenprogramme
30,- EUR Rabatt auf die viertägigen Kurse



Das Damp ViTAL Herz-Kreislauf-Programm

Unser **DAMP ViTAL Herz-Kreislauf-Programm** bietet Ihnen wertvolle Informationen über Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, vermittelt Strategien zur nachhaltigen Risikoreduktion und verbessert durch ein gezieltes Verhaltens- und Bewegungs-Coaching Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit.

INHALTE DAMP ViTAL HERZ-KREISLAUF-PROGRAMM:

- ▶ individuelle fachärztliche Untersuchung
- ▶ Blutuntersuchung zur Erfassung von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren
- ▶ Ruhe- und Belastungs-EKG zum Ausschluss von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zur Bestimmung der Herz-Leistungsfähigkeit
- ▶ differenziertes Ausdauertrainingsprogramm zur gezielten Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit
- ▶ ausgewählte Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnungsübungen zur Steigerung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit
- ▶ programmspezifische Vorträge und Workshops aus dem Bereich Bewegung, gesunde Ernährung, Stressmanagement- und Entspannungs-Training sowie Motivations-Coaching
- ▶ freier Eintritt: Panoramashwimmbad, Fitness-Studio, Sauna- und Wellnesslandschaft

„IHRE GESUNDHEIT IST UNS EINE
HERZENSANGELEGENHEIT.“

Dr. med Matthias Grünhagen
Oberarzt des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin

TERMINE UND PREISE

Neben den Seminarinhalten sind in den Preisen die Übernachtungen in unserem attraktiven Ostseehotel und die abwechslungsreiche nord-deutsche Küche als Halbpension enthalten.

8-Tage-Gesundheitswoche

Termine:	02.05. – 09.05.	13.06. – 20.06.	24.10. – 31.10.
Preise:	Einzelzimmer		657,- Euro
	Doppelzimmer pro Person		587,- Euro

FRÜHBUCHERRABATT!

Bei Buchung bis zum 31. Januar 2010:
50,- EUR Rabatt auf die Wochenprogramme
30,- EUR Rabatt auf die viertägigen Kurse



Das Damp ViTAL Stressmanagement-Programm

Unser **DAMP ViTAL Stressmanagement-Programm** bietet Ihnen eine differenzierte Analyse Ihres psychischen Belastungsprofils und vermittelt kurz-, mittel- und langfristige Stressbewältigungsstrategien in einem ausgewogenen psychovegetativ-stabilisierenden Bewegungsprogramm.

INHALTE DAMP ViTAL STRESSMANAGEMENT-PROGRAMM:

- ▶ individuelle fachärztliche Untersuchung
- ▶ ausgewählte Ausdauertrainingseinheiten zur psychovegetativen Stabilisierung und Stressreduktion
- ▶ differenziertes Krafttrainingsprogramm zur Verbesserung von Körpergefühl und Selbstbewusstsein
- ▶ Progressive Muskelentspannung zur kurzfristigen Stressbewältigung
- ▶ programmspezifische Vorträge und Workshops aus dem Bereich Bewegung, gesunde Ernährung, Stressmanagement- und Entspannungs-Training sowie Motivations-Coaching
- ▶ freier Eintritt: Panoramaschwimmbad, Fitness-Studio, Sauna- und Wellnesslandschaft

„WIR SOLLTEN EINEN VOLLEN TERMIN-
KALENDER NICHT MIT EINEM
ERFÜLLTEN LEBEN VERWECHSELN.“

Jens Uwe Möller

Leiter der Abteilung für Psychologie und Neuropsychotherapie Reha-Klinik Damp

TERMINE UND PREISE

Neben den Seminarinhalten sind in den Preisen die Übernachtungen in unserem attraktiven Ostseehotel und die abwechslungsreiche nord-deutsche Küche als Halbpension enthalten.

4-Tage-Kompaktkurs

Termine:	25.03. – 28.03.	
Preise:	Einzelzimmer	389,- Euro
	Doppelzimmer pro Person	359,- Euro

8-Tage-Gesundheitswoche

Termine:	09.05. – 16.05.	06.06. – 13.06.	12.09. – 19.09.
Preise:	Einzelzimmer	632,- Euro	
	Doppelzimmer pro Person	562,- Euro	

FRÜHBUCHERRABATT!

Bei Buchung bis zum 31. Januar 2010:
50,- EUR Rabatt auf die Wochenprogramme
30,- EUR Rabatt auf die viertägigen Kurse



Das Damp ViTAL Ernährungs-Programm

Unser **DAMP ViTAL Ernährungs-Programm** vermittelt Ihnen gesunde Ernährungsprinzipien und bietet Ihnen zur Balancierung Ihrer Energiebilanz gezielte Ernährungsempfehlungen in einem ausgewogenen körperlichen Trainingsprogramm.

INHALTE DAMP ViTAL ERNÄHRUNGS-PROGRAMM:

- ▶ individuelle fachärztliche Untersuchung
- ▶ Bioimpedanz- und Ernährungsanalyse inklusive individueller Ernährungsberatung
- ▶ gezieltes Ausdauertraining im aeroben Bereich zur Fettverbrennung und Gewichtsreduktion
- ▶ differenzierte Krafttrainingseinheiten zur Gewebestraffung und Figurverbesserung
- ▶ Progressive Muskelentspannung zur Stressbewältigung
- ▶ programmspezifische Vorträge und Workshops aus dem Bereich Bewegung, gesunde Ernährung, Stressmanagement- und Entspannungs-Training sowie Motivations-Coaching
- ▶ freier Eintritt: Panoramawschwimmbad, Fitness-Studio, Sauna- und Wellnesslandschaft

”WIR BIETEN IHNEN GESUNDES AUS DER KÜCHE,
NICHT AUS DER APOTHEKE.“

Cordula Jacobsen
Leitende Diätassistentin der Reha-Klinik Damp

TERMINE UND PREISE

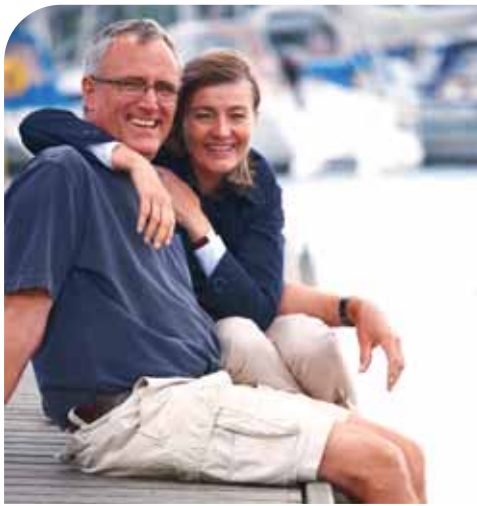
Neben den Seminarinhalten sind in den Preisen die Übernachtungen in unserem attraktiven Ostseehotel und die abwechslungsreiche nord-deutsche Küche als Halbpension enthalten.

8-Tage-Gesundheitswoche

Termine:	25.04. – 02.05.	29.08. – 05.09.	03.10. – 10.10.
Preise:	Einzelzimmer		635,- Euro
	Doppelzimmer pro Person		565,- Euro

FRÜHBUCHERRABATT!

Bei Buchung bis zum 31. Januar 2010:
50,- EUR Rabatt auf die Wochenprogramme
30,- EUR Rabatt auf die viertägigen Kurse



Das Damp ViTAL Endoprothesen-Programm*

Unser **DAMP ViTAL Endoprothesen-Programm** bietet Ihnen durch ein gezieltes Verhaltens- und Bewegungs-Coaching einen Zugewinn an Mobilität, Bewegungssicherheit und Gelenkschutz.

ENDOPROTHESEN-PROGRAMM*:

- ▶ individuelle fachärztliche Untersuchung
- ▶ gezieltes Krafttrainingsprogramm zur Gelenkstabilisierung
- ▶ Bewegungs-, Haltungs- und Gangschulung
- ▶ differenziertes Ausdauertraining zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit
- ▶ programmspezifische Vorträge und Workshops aus dem Bereich Bewegung, gesunde Ernährung, Stressmanagement- und Entspannungs-Training sowie Motivations-Coaching
- ▶ freier Eintritt: Panoramaschwimmbad, Fitness-Studio, Sauna- und Wellnesslandschaft

„WIR HELFEN IHNEN WIEDER AUF DIE BEINE“

Dr. med. Matthias Grünhagen
Oberarzt des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin

TERMINE UND PREISE

Neben den Seminarinhalten sind in den Preisen die Übernachtungen in unserem attraktiven Ostseehotel und die abwechslungsreiche nord-deutsche Küche als Halbpension enthalten.

8-Tage-Gesundheitswoche

Termin:	05.09. – 12.09.	
Preise:	Einzelzimmer	639,- Euro
	Doppelzimmer pro Person	569,- Euro

*kein primärpräventionsmedizinisches Programm nach § 20 SGB V

FRÜHBUCHERRABATT!

Bei Buchung bis zum 31. Januar 2010:
50,- EUR Rabatt auf die Wochenprogramme
30,- EUR Rabatt auf die viertägigen Kurse



Individuelle Gesundheitsleistungen und kombinierte Gesundheits-Checks

Sie möchten mehr für Ihre Gesundheit tun? Runden Sie Ihr Gesundheitsprogramm oder Ihren Kompaktkurs mit unseren Gesundheits-Checks und individuellen Gesundheitsleistungen ab.

Im Deutschen Zentrum für Präventivmedizin Damp haben Sie die Wahl:

INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLAISTUNGEN:

- ▶ **Körperliche Untersuchung*** 79,- Euro
 Fachärztliche körperliche Untersuchung von Herz und Lunge sowie Stütz- und Bewegungsapparat
- ▶ **Video-Laufstilanalyse*** 89,- Euro
 Videogestützte Bewegungs-, Haltungs- und Laufstilanalyse inklusive Laufschuhberatung
- ▶ **Spirometrie (Lungenfunktionsprüfung)*** 25,- Euro
 Lungenfunktionsuntersuchung zur Bestimmung der Lungenvolumina und Lungenleistungsfähigkeit
- ▶ **Farbdopplerechokardiographie (Herz-Ultraschall)*** 67,- Euro
 Ultraschalluntersuchung des Herzens zur Bestimmung der Größe und Beweglichkeit des Herzens sowie qualitative und quantitative Beurteilung von Blutfluss und Herzklappenerkrankungen

- ▶ **Ruhe- und Belastungs-EKG*** 59,- Euro
 Aufzeichnung der Herzstromkurve unter Ruhe- und definierten Belastungsbedingungen zum Ausschluss von Herzerkrankungen und zur Beurteilung von Herzfrequenz- und Blutdruckverhalten sowie der kardiopulmonalen Leistungsfähigkeit
- ▶ **Bioimpedanzanalyse*** 69,- Euro
 Bestimmung des Körperwasser und -fettanteils
- ▶ **Krafttraining*** 149,- Euro
 Kraftleistungstest mit Erfassung des individuellen Leistungsbildes zur Gestaltung eines differenzierten Krafttrainings

*Alle Leistungen verstehen sich inklusiver fachärztlicher Beurteilung und Beratung

FRÜHBUCHERRABATT!

Bei Buchung bis zum 31. Januar 2010:
 50,- EUR Rabatt auf die Wochenprogramme
 30,- EUR Rabatt auf die viertägigen Kurse



Kombinierte Gesundheits-Checks

- ▶ **Kardiovaskulärer Gesundheits-Check*** 199,- Euro
 Ganzkörperuntersuchung mit Labordiagnostik, Ruhe- und Belastungs-EKG, Lungenfunktionsuntersuchung und Körperfettmessung

- ▶ **Ausdauerleistungs-Check Classic*** 175,- Euro
 Ruhe- und Belastungs-EKG, Laktatstufentest inklusive Trainingsempfehlungen
 Bei Vorlage eines aktuellen** Belastungs-EKGs zahlen Sie nur 135,- Euro

- ▶ **Ausdauerleistungs-Check Premium*** 219,- Euro
 Ruhe- und Belastungs-EKG, Laktatstufentest inklusive Trainingsempfehlungen und Laufstilanalyse*

- ▶ **Ernährungs-Check** 89,- Euro
 Diskussion des individuellen Ernährungsverhaltens und Empfehlung gesunder Ernährungsstrategien durch eine qualifizierte Ernährungsberaterin

- ▶ **Stressmanagement-Check** aufwandsabhängig
 Ermittlung des individuellen psychischen Belastungsprofil mittels AVEM-Fragebogen und Diskussion kurz-, mittel- und langfristiger Stressbewältigungsstrategien

* Alle Leistungen verstehen sich inklusiver fachärztlicher Beurteilung und Beratung

** Alter: maximal 3 Monate

Dozenten und Trainer



Prof. Dr. med. Matthias Köhler

Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin; Facharzt für Innere Medizin, Nephrologie und Hypertensiologie (DHL)



Dr. med. Matthias Grünhagen

Oberarzt des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin; Facharzt für Allgemeinmedizin; Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin; Chirotherapie, Physikalische Therapie, Sportmedizin



Dipl. Psych. Jens Uwe Möller

Leiter der Abteilung für Psychologie und Neuropsychotherapie der Reha-Klinik Damp; Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapie und Gesprächspsychotherapie; Coaching- und Personaltrainer



Cordula Jacobsen

Leitende Diätassistentin der Reha-Klinik Damp



Timo Schulz

Physiotherapeut des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin; Bewegungs-Coaching



Damp ViTAL Prävention – aktive Gesundheit und Erholung

Wenn Sie sich für eine Gesundheitswoche in Damp entscheiden, sorgen wir dafür, dass Sie sich rund um wohl fühlen. Wollen Sie einen Ausflug in die Hafenstadt Kappeln unternehmen, das Schloss Gottorf in der Schleistadt Schleswig besuchen oder in die nördlichste Hafenstadt Deutschlands, nach Flensburg fahren? Sprechen Sie uns an! Wir helfen Ihnen gern bei der Gestaltung Ihrer Freizeitaktivitäten.

Das Ostseebad Damp hat seinen Reiz durch die direkte Lage am Ostseestrand und der Steilküste. Tanken Sie Energie bei einem Spaziergang, atmen Sie tief durch und spüren Sie die heilsame Kraft des Reizklimas an der Ostseeküste.

Die maritime Urlaubswelt von Damp werden Sie bei jeder Witterung auch im Vital Centrum genießen können. Als Hotelgast steht Ihnen eine der größten Saunalandschaften in Schleswig- Holstein, das Meerwasser-Panoramashwimmbad und der Gerätetrainingsbereich kostenfrei zur Verfügung. Im Wellnessbereich finden Sie zahlreiche Angebote zum Entspannen, Wohlfühlen und Träumen. Dazu gehört das neue Thalassozentrum ebenso wie die ayurvedische Ganzheitsmedizin und professionelle Anwendungen im Beautybereich.

Genießen Sie aktiv Ihren Urlaub! Das Damp-er Gesundheits-Team freut sich auf Sie!

Der Leistungsumfang:

- ▶ In den Programmen enthalten sind Frühstück und Abendessen (Buffet) im Ostseerestaurant
- ▶ Bringen Sie gern Ihre Begleitperson mit. Für die Unterkunft im Doppelzimmer mit Halbpension berechnen wir 55,- Euro pro Person und Tag
- ▶ Auch Kinder sind herzlich willkommen. Ihnen steht eine Kinderbetreuung ab 4,- Euro pro Tag zur Verfügung. Für Kinder unter 3 Jahren ist die Unterkunft kostenlos, bei Kindern zwischen 4 und 12 Jahren werden 22,50 Euro pro Tag für Halbpension mit Unterkunft im Elternzimmer berechnet
- ▶ Stornierung: bis 4 Wochen vor Antritt des Programms kostenlos, innerhalb von 27 bis 8 Tagen vorher werden 50% des Preises und innerhalb von 1 bis 7 Tagen wird der volle Preis berechnet
- ▶ Die Angebote in dieser Broschüre sind gültig vom 01.01.2010 bis 31.12.2010; Angebot nach Verfügbarkeit.

FRÜHBUCHERRABATT!

**Bei Buchung bis zum 31. Januar 2010:
50,- EUR Rabatt auf die Wochenprogramme
30,- EUR Rabatt auf die viertägigen Kurse**



So kommen Sie
schnell zu uns

SIE KOMMEN GERN ENTSPANNT AM URLAUBSORT AN?

Das Ostseebad Damp ist ganz einfach zu erreichen. Wenn Sie mit dem Auto aus Richtung Hamburg anreisen, fahren Sie auf der Autobahn A7 bis zur Autobahnabfahrt Rendsburg-Büdelstorf. Über die Bundesstraße B203 geht es von dort aus nach Eckernförde und weiter Richtung Kappeln. 14 Kilometer nördlich von Eckernförde zweigt dann der Zubringer ab, der Sie direkt ins Ostseebad Damp führt. Gern holt der Damp-Shuttle-Bus Sie auch am Bahnhof Eckernförde ab.

Information und Buchung:

Tel. 0 43 52 - 80 666

www.damp-praevention.de

**OSTSEEBAD
DAMP**



**Deutsches Zentrum für
Präventivmedizin Damp**

Seute-Deern-Ring 30
24351 Ostseebad Damp

JA, ICH MÖCHTE BUCHEN:

Damp ViTAL Rücken-Programm

4-Tage Kompaktkurs von bis 2010

8-Tage Gesundheitswoche von bis 2010

Damp ViTAL Herz-Kreislauf-Programm

8-Tage Gesundheitswoche von bis 2010

Damp ViTAL Stressmanagement-Programm

4-Tage Kompaktkurs von bis 2010

8-Tage Gesundheitswoche von bis 2010

Damp ViTAL Ernährungs-Programm

8-Tage Gesundheitswoche

Damp ViTAL Endoprothesen-Programm

8-Tage Gesundheitswoche

Datum

Unterschrift

Gebühr
zahlt
Empfänger

Name

Geburtsdatum

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Deutsches Zentrum für Präventivmedizin
Fachabteilung der Reha-Klinik DAMP

Seute-Deern-Ring 30
24351 Ostseebad Damp