

## Ihre Vorteile auf einen Blick.



**Telefonische Betreuung**  
mit fest vereinbarten Terminen



**Individuelle Beratung**  
Ihre Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt



**Motivation und Festlegen**  
von alltagstauglichen Zielen



**Informationen**  
zu medizinischen Themen

## Unsere Ziele:

- Nachhaltige Gewohnheiten für ein gesundes Leben entwickeln
- Gesundheitsrisiken frühzeitig erkennen und reduzieren
- Verständnis schaffen und Wissen vermitteln

## Sie haben Fragen?



**08 00.4 10 01 03**  
Fragen zu Ihrem Tarif und zu versicherten Leistungen bei der Allianz Privaten Krankenversicherung  
Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr.  
Kostenfrei aus allen deutschen Netzen.



**08 00.9 19 19 17**  
Fragen zu den Präventionsprogrammen beim Anbieter Thieme TeleCare:  
Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr.  
Kostenfrei aus allen deutschen Netzen.



**gesundheitswelt.allianz.de**  
Ausführliche Informationen zum Thema Präventionsprogramme und zu zahlreichen weiteren Serviceangeboten finden Sie online in der Gesundheitswelt.

Allianz Private  
Krankenversicherungs-AG

Allianz 

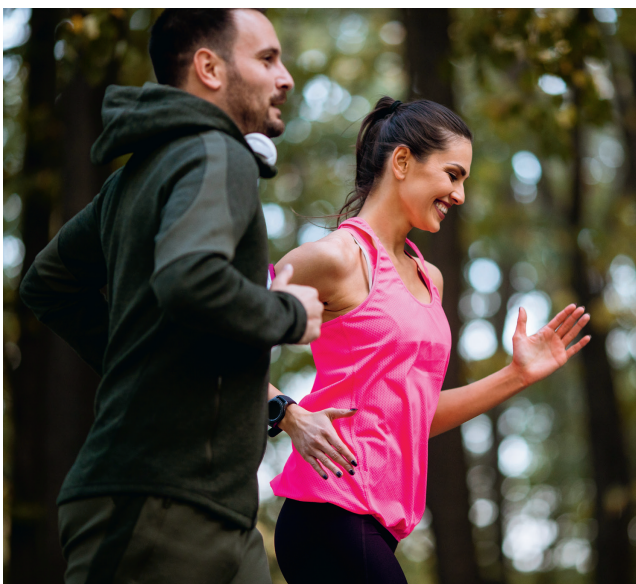
## Präventions- programme

Ihr Weg zu einem  
gesünderen Leben



APKV-0260Z0 (00) 2.25

# Werden Sie mit uns **aktiv.**



Ihre Gesundheit ist Ihr wertvollstes Gut. Oftmals schenken wir ihr aber erst dann Beachtung, wenn wir uns nicht mehr wohlfühlen. Warum warten? Mit unserem Serviceangebot Mein PräventionsCoach können Sie aktiv an Ihrer Gesundheit arbeiten und Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern.

## Mein PräventionsCoach

Unsere Präventionsprogramme werden durchgeführt durch unseren Partner Thieme TeleCare und sind speziell für Sie entwickelt, um Risikofaktoren zu minimieren und Ihre Gesundheit auf einem hohen Niveau zu halten. Wissenschaftlich fundiert und praxisnah bieten wir Ihnen Unterstützung in den Bereichen:

### Gesunde Ernährung

Lernen Sie, wie Sie sich ausgewogen und lecker ernähren können.

### Gesund Abnehmen

Erreichen Sie Ihr Wohlfühgewicht auf gesunde Weise.

### Bewegung im Alltag

Integrieren Sie mehr Aktivität in Ihren Tagesablauf.

### Gesunder Rücken

Verabschieden Sie sich von Rückenschmerzen.

### Erholsamer Schlaf

Finden Sie Ihren Weg zu einem besseren Schlaf.

### Einfach Entspannung

Lernen Sie Techniken zur Stressbewältigung.

### Fit im Homeoffice

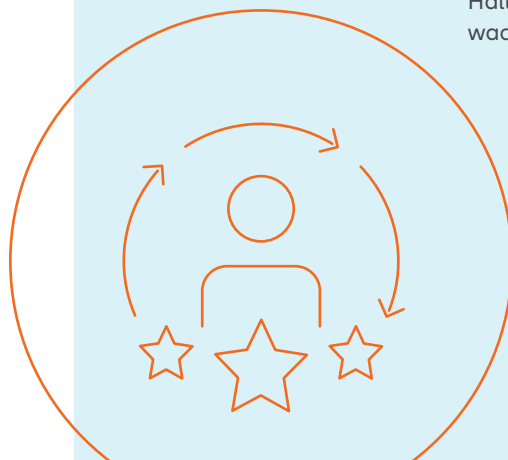
Bleiben Sie auch bei der Arbeit von zu Hause aus gesund.

### Endlich rauchfrei

Befreien Sie sich vom Rauchen und atmen Sie auf.

### Geistig fit bleiben

Halten Sie Ihren Geist wach und aktiv.



## Ergänzend zum telefonischen Coaching erhalten Sie Zugang zu der **Thieme TeleCoach App.**

Jedes Programm besteht aus verschiedenen Modulen, die Sie flexibel durchlaufen können. Starten Sie jetzt und machen Sie Ihre Gesundheit zur Priorität. Der richtige Zeitpunkt, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun ist genau jetzt!

### Das erwartet Sie:

Nach einem ersten Online-Test zur Selbsteinschätzung besprechen Sie mit einem Coach von Thieme TeleCare in einem ausführlichen Gespräch, wie Sie Ihr gesundheitliches Potenzial erkennen und ausschöpfen können. Im Anschluss wird ein Plan entwickelt, ob und in welchem Umfang ein Coaching stattfinden soll.

Das Coaching unterstützt Sie dabei, aktiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten und Risiken vorzubeugen. Es ersetzt jedoch keine medizinische Beratung oder Behandlung.

### So melden Sie sich an:

Ganz einfach und bequem online – scannen Sie dazu den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder besuchen Sie [gesundheitswelt.allianz.de/praeventionscoach](https://gesundheitswelt.allianz.de/praeventionscoach)



Alternativ die Teilnahmeerklärung ausfüllen, unterschreiben und im beigelegten Freiumschlag an unseren Partner Thieme TeleCare schicken.