

Produktportfolio

Ambulatorium Gesundheitseinrichtung

josephof



Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB)

Stand März 2019

1. Herzkreislauftraining für Anfänger

7. Gesund bleiben trotz Stress (2019 nicht angeboten)

2. Herzkreislauftraining für Fortgeschrittene

8. Bewegter Lifestyle

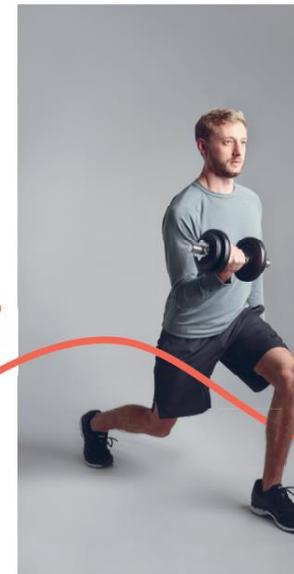
3. Gesunder Rücken

9. Vital im Job mit 50+

4. Krafttraining

5. Gesunde Ernährung

6. Unregelmäßiger Dienst



Fokus liegt auf langfristiger Verhaltensänderung



Verhaltensänderung

6 Stabilisierung

5 Aufrechterhaltung

4 Handlung

2 Bewusstwerden

3 Vorbereitung

1 Sorglosigkeit



Prochaska, J. O., Di
Clemente, C. C. (1984). Das
transtheoretische Modell
der Verhaltensänderung