

 **FIT & AKTIV**

Online ans Gesundheitsziel

eCoaches bringen Sie
erfolgreich auf Kurs



Werden Sie zu Hause aktiv

Fitnessstudios oder Kursbesuche sind nicht Ihr Ding? Kein Problem. Jetzt können Sie auch in den eigenen vier Wänden durchstarten. Ganz einfach geht das mit eCoaches. Das sind mehrwöchige qualitätsgeprüfte Online-Angebote verschiedener Anbieter, deren Inhalte auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt werden.

Ihre Vorteile

Als Kundin oder Kunde der hkk profitieren Sie mit den eCoaches nicht nur von mehr Wohlbefinden im Alltag. Sie nutzen diese Präventionsangebote aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung sogar kostenlos! Darüber hinaus können Sie sich eine erfolgreiche Teilnahme in Ihren hkk bonusaktiv-Pass eintragen lassen. Mehr zum Thema eCoaches finden Sie auf [hkk.de/eCoaches](https://www.hkk.de/eCoaches).

eCoach Ernährung

Mit diesen Möglichkeiten liegen Sie richtig, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren oder Ihre Ernährung umstellen möchten:

- **slimcoach – abnehmen in 12 Wochen**
Abnehmen mit Genuss: Für dieses Ziel bietet der Online-Kurs seinen Teilnehmern unter anderem vielfältige Rezeptvorschläge, individuelle Ernährungsanalysen, ein Tagebuch zu Ernährung und Bewegung, Trainingspläne oder Einkaufslisten und Statistiken zur persönlichen Entwicklung.
- **myHEALTHcoach® – besser essen in 8 Wochen**
Besser essen trotz Alltagsstress? Das klappt mit diesem Online-Kurs. Hier steht die gesunde Ernährung im Berufsalltag im Mittelpunkt. Teilnehmer erhalten leckere Rezepte für unterwegs oder Tipps und Tricks für das Workout. Sie können sich mit anderen Teilnehmern austauschen und Ihren Online-Kurs in englischer oder deutscher Sprache nutzen.



eCoach Bewegung

Wenn Sie dem Schreibtisch oder der Couch ein Schnippchen schlagen wollen, sind folgende Online-Angebote eine gute Wahl:

- **BodyChange® – fit in 8 Wochen**

Ganzheitlich vorbeugen mit Training für Körper, Geist und Seele – dazu liefert dieser Online-Kurs die richtige Mischung. Der bekannte Fitnesscoach Detlef D. Soost führt Sie durch Übungen aus der Ganzkörpergymnastik. Die Teilnehmer erlernen Techniken zur Stressbewältigung oder erfahren, wie sie ihre Koordination und mentale Belastbarkeit verbessern können.

- **GYMONDO – Rücken FIT & GESUND in 10 Wochen**

Rückenproblemen, Verspannungen und Blockaden nachhaltig entgegenwirken – dieser vielseitige und individuelle Präventionskurs kann jederzeit flexibel online besucht werden. Die Übungen werden durch Präventionstrainer und Physiotherapeuten angeleitet. In nur 10 Wochen fühlen Sie sich durch effektives Bewegungs- und Haltungstraining fitter und gesünder.

- **fitbase – starker Rücken in 10 Wochen**

Schmerzen auf dem Bürodrehstuhl? Das muss nicht sein. Dieser Online-Kurs schafft Abhilfe, zum Beispiel mit praktischen Rückenübungen, Workouts oder vertonten Entspannungsübungen per Video und MP3. Zu Kursbeginn und -ende dokumentiert das Rückenbarometer den Ist-Zustand der Rückengesundheit und ermöglicht so Einblick in Fortschritte.



eCoach Entspannung

Für weniger Stress und mehr geistiges Wohlbefinden im Alltag können Sie durch die Teilnahme an einem dieser Online-Kurse sorgen:

- **just ME – mental stärker in 12 Wochen**
Stress reduzieren, mehr Lebensqualität aufbauen – so lauten die Ziele, die Sie mit diesem Kursangebot erreichen können. Dabei helfen Methoden zur Stressreduktion aus dem Profisport, mentales Training zum Aufbau positiver Denk- und Verhaltensmuster sowie ein Erfolgstagebuch, zahlreiche Praxistipps und mehr.
- **fitbase – entspannter in 10 Wochen**
Die Teilnehmer dieses Online-Kurses lernen, eigenes Stressverhalten zu beobachten. Sie erfahren, was sie tun können, um persönliche Stressoren oder stressverstärkende Denkmuster auszuschalten. Regenerative Maßnahmen aus Sport und Bewegung sowie verschiedene Entspannungsmethoden runden das Angebot ab.



So einfach sind Sie dabei

Wenn Sie einen der eCoaches nutzen möchten, wählen Sie auf **hkk.de/eCoaches** einen für Sie passenden eCoach aus und melden Sie sich auf der jeweiligen Kursseite verbindlich für diesen Kurs an.

Sie können jederzeit starten. Nach der genannten Laufzeit endet Ihr Online-Kurs automatisch.

Gut zu wissen

Folgende Voraussetzungen sind zu erfüllen, wenn Sie eines der hier aufgeführten Online-Angebote buchen möchten:

- Sie sind älter als 18 Jahre.
- Sie sind während der gesamten Kurslaufzeit oder Mitgliedschaft hkk versichert.
- Sie haben im laufenden Kalenderjahr bisher nicht mehr als einen von der hkk bezahlten Gesundheitskurs belegt.

Bitte beachten Sie, dass für die Angebote darüber hinaus gesonderte Nutzungsbedingungen sowie die allgemeinen Geschäftsbedingungen oder Datenschutzbestimmungen unserer Partner gelten. Diese finden Sie in der Regel auf den Webseiten der einzelnen Anbieter, auf die Sie während des Anmeldevorgangs hingewiesen oder direkt weitergeleitet werden.

Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung – hkk Geschäftsstellen und Servicepunkte



In unseren Geschäftsstellen sind wir persönlich für Sie da. Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de**.



Infos zum Kassenwechsel und zu attraktiven Zusatzversicherungen bekommen Sie auch in den LVM Servicepunkten und auf **lvm.de**.

Schnell und kompetent am Telefon – die hkk Kundenberatung



Montags bis freitags erreichen Sie unsere Kundenberatung von 8 bis 20 Uhr. Unter den Telefonnummern **0421-36550** und **0800-2555 444** bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Ein Fax können Sie uns an **0421-3655 3700** schicken. Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter der kostenlosen Telefonnummer **0800-1455 255** entgegen.

Überall, rund um die Uhr – hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und viele Extras. Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig. In unserem **Online-Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel. Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

hkk.de

Stand: Juli 2018
Aktuelle Infos finden
Sie auf **hkk.de**.