



TK
Die
Techniker

Erfolg lässt sich trainieren

Der TK-GesundheitsCoach

Aktivieren Sie Ihren digitalen Personal Trainer!

Sie möchten mehr auf Ihre Gesundheit achten? Fit sein, sich besser ernähren oder Stress reduzieren? Ganz gleich, welches Ziel Sie sich setzen: Der TK-GesundheitsCoach begleitet Sie auf dem Weg dorthin.

Die ersten Schritte sind schnell gemacht. Zunächst wählen Sie Ihr persönliches Gesundheitsziel aus. Dann wird Ihr Allgemeinzustand gecheckt, damit Sie auf einem passenden Niveau trainieren – ohne Über- oder Unterforderung.

Einige Vorteile auf einen Blick Der TK-GesundheitsCoach liefert Ihnen ein volles Programm. Unter anderem:

- Verschiedene, kombinierbare Coachings
- Über 400 Challenges für ein individuelles Programm
- Trainingsprogramme passend zum Leistungsprofil
- Videos mit Erklärung zu den einzelnen Übungen

So starten Sie den TK-GesundheitsCoach:

1. Geben Sie in Ihrem Browser folgende Adresse ein:
aktion.ecoach.tk.de/#!/kampagne/HSAlbSig
2. Registrieren Sie sich und geben Sie den Gutscheincode Ihrer Firma ein: **HSAlbSig**
3. Per Mail erhalten Sie einen Aktivierungslink, der Sie zum Login führt.

Nach erfolgter Registrierung können Sie den TK-GesundheitsCoach direkt mit Ihren Benutzerdaten starten.