



**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.