

Fit mit präventivem Ganzkörperkräftigungstraining

BIG-Versicherte können kostenlos am zertifizierten Online-Kurs "Präventives Ganzkörperkräftigungstraining" teilnehmen. In dem 8-Wochen-Programm stärken Sie, gemeinsam mit Motivationscoach Detlef Soost, Ihren Körper und steigern Fitness und Wohlbefinden. Die BIG übernimmt für Sie die gesamten Teilnehmekosten von 89 Euro direkt bei der Buchung, so dass Sie schnell und direkt loslegen können.

Wissenschaftlich fundiert und zertifiziert

Das Gesundheitscoaching ist als zertifizierter Präventionskurs anerkannt und von der Diplom-Sportwissenschaftlerin Anke Blöchlen entwickelt. Motivationscoach Detlef Soost zeigt in einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie sich Stress reduzieren und Fitness steigern lässt. Die verschiedenen Module sprechen dabei individuelle motorische Grundeigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Flexibilität, koordinative Fähigkeiten und die körperliche Fitness an. Das Online-Programm können Sie ganz einfach und flexibel von zuhause oder unterwegs über Laptop, Smartphone oder PC starten.

Was bietet mir das Programm?

Langfristige Ausdauer ist das Ziel. Der zertifizierte Online-Kurs „Präventives Ganzkörpertraining“ wirkt schnell und ist auf einen langfristigen Lebenswandel ausgelegt. Das Programm verfolgt 8 Ziele:

- ✓ Steigerung der Belastungs- und Ermüdungs-toleranz
- ✓ Stressabbau und Ausgleich von Dysbalancen
- ✓ Kräftigungsgymnastik für Bein- und Gesäßmuskulatur
- ✓ Stabilisation der Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur
- ✓ Koordinationsverbesserung
- ✓ Kraft und Stabilität der Körpermitte
- ✓ Ganzkörpergymnastik und bessere Körperwahrnehmung
- ✓ Rückenfreundliche Haltung und Aufrichtung der Brustwirbelsäule

Voraussetzungen für die Teilnahme

Die BIG bezuschusst 2 Präventionsangebote pro Jahr mit jeweils bis zu 120 Euro. Dazu zählen die klassischen Vor-Ort-Kurse sowie die Spezial-Angebote Präventives Ganzkörperkräftigungstraining, BIG Live Coach und das App-Beckenbodentraining Pelvina.

Haben Sie schon zwei Präventionsangebote in diesem Jahr genutzt und bei uns eingereicht, kann Präventives Ganzkörperkräftigungstraining nicht kostenlos genutzt werden.

Das Angebot kann von allen BIG-Versicherten ab 18 Jahre genutzt werden.

Sie sind über die gesamte Laufzeit des Kurses bei der BIG versichert.

So machen Sie mit

Hier geht's zur Anmeldung zum präventivem Ganzkörperkräftigungstraining

Rufen Sie den Link zum präventivem Ganzkörperkräftigungstraining auf.

Informieren Sie sich über die Teilnahmebedingungen.

Geben Sie Ihre Daten inklusive Versichertennummer ein.

„Anmelden“ klicken und fertig!

Wichtig zu wissen

Das Angebot bezieht sich ausschließlich auf das Präventionsprogramm Ganzkörperkräftigungstraining.

Sie können den Kurs zu jeder Zeit starten, sobald Sie angemeldet sind.

Jede Woche wird ein neues Modul freigeschaltet, das rund 90 Minuten dauert.

Nach den 8 Wochen endet der Kurs automatisch, die Abrechnung erfolgt direkt über uns.

Nehmen Sie bitte nur an dem Programm teil, wenn sie gesundheitlich fit sind. Haben Sie Herzkreislaufbeschwerden oder akute wie chronische Erkrankungen, besprechen Sie die Teilnahme mit ihrem Arzt.