



direkt gesund

Druckversion

Kostenlos für Versicherte: Online-Training „Mach‘ Dich krass“

DORTMUND. Das Online-Training der Fitness-Ikonen Sophia Thiel und Daniel Aminati bietet BIG direkt gesund ab sofort ihren Versicherten an – völlig kostenlos. Effektives Training, gesunde Ernährung und eine gute Portion Motivation sind die drei zentralen Pfeiler der Programme, die den Teilnehmern ein ganz neues Körpergefühl vermitteln sollen.

Auch für Anfänger geeignet

Als Kooperationspartner hat die BIG das Unternehmen 7NXT gewinnen können. 7NXT ist eine Tochter der Pro7/Sat1 Media SE und betreibt die Online-Fitnessprogramme von Sophia Thiel und Daniel Aminati. Das Fitnessprogramm mit drei 20-Minuten-Einheiten pro Woche ist auch für Anfänger geeignet. BIG-Versicherte haben kostenlos Zugang zu den Angeboten. Ansonsten kostet die Teilnahme 79 bzw. 99 Euro. Abrufbar sind die Fitnessprogramme, die über acht beziehungsweise zwölf Wochen laufen, eigentlich überall: über Laptop, Tablet, Smartphone oder am Fernseher.

BIG direkt gesund 2019 - 0800 54565456 Kostenloser 24h-Direktservice