

Salus BKK startet Kooperation mit level up!

Frauen trainieren ab sofort kostenfrei im Online-Fitnesskurs „seistolzaufdich Gesundheit“ mit Personaltrainerin Imke Krüger

Neu-Isenburg, 22. März 2021

Weibliche Versicherte der Salus BKK können sich freuen, denn für sie hat die Krankenkasse mit Sitz in Neu-Isenburg ein besonderes Trainingsangebot: Der Online-Kurs „seistolzaufdich Gesundheit“ ist ein individuelles Gesundheitsprogramm für Frauen, die sich und ihrer Gesundheit im Rahmen des Kurses etwas Gutes tun wollen.

Hinter dem Ganzen steht die Personal- und Fitnesstrainerin Imke Krüger, die Mutter von drei Kindern ist und um die täglichen Herausforderungen der Vereinbarkeit von Familie und Ich-Zeit weiß. Der Präventionskurs „seistolzaufdich Gesundheit“ ist Teil des von ihr entwickelten Fitnessprogramms level up! und hat zum Ziel, Frauen durch den zehnwöchigen Online-Kurs zu mehr Fitness, Wohlbefinden und weniger Stressanfälligkeit zu verhelfen.

In den dazugehörigen Podcasts und Motivationsvideos wird jede Woche ein neues Thema für das Ganzkörperkrafttraining vorgestellt. Hier werden unter anderem wichtige Zusammenhänge zwischen den Übungen erläutert und die Teilnehmerinnen erhalten hilfreiche Tipps und praktische Übungen für einen gesunden Alltag. Neben den Videos werden die Fitnessübungen auch als bebilderte Trainingsanleitungen zur Verfügung gestellt. Zusätzlich erhalten alle Teilnehmerinnen das E-Book „Gestatten: Superheldin! In 3 x 10 Schritten zum persönlichen Erfolg“.

Als gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Salus BKK für Ihre Versicherten die Kosten von 129 Euro im Rahmen des Präventionsbudgets und unterstützt die weiblichen

Die Salus BKK wurde 1895 als Betriebskrankenkasse der Philipp Holzmann AG gegründet. Heute gehört sie mit über 350 Mitarbeitern an 16 Standorten und über 170.000 Versicherten zu den bundesweit 20 größten Betriebskrankenkassen.

Ihr Ansprechpartner:

Salus BKK, Hauptverwaltung, Siemensstraße 5 a, 63263 Neu-Isenburg

Andreas Neubeck, Marketing- und Pressereferent

Telefon 06102 2909-26

E-Mail andreas.neubeck@salus-bkk.de

www.salus-bkk.de/presse

Versicherten dabei, ein besseres Körpergefühl zu erlangen, Stress abzubauen und Kraft und Energie durch Bewegung zu tanken.

Anmeldungen sind unter www.salus-bkk.de/seistolzaufdich ab sofort möglich.

Zeichen inkl. Leerzeichen : 1.787

Die Salus BKK wurde 1895 als Betriebskrankenkasse der Philipp Holzmann AG gegründet. Heute gehört sie mit über 350 Mitarbeitern an 16 Standorten und über 170.000 Versicherten zu den bundesweit 20 größten Betriebskrankenkassen.

Ihr Ansprechpartner:

Salus BKK, Hauptverwaltung, Siemensstraße 5 a, 63263 Neu-Isenburg

Andreas Neubeck, Marketing- und Pressereferent

Telefon 06102 2909-26

E-Mail andreas.neubeck@salus-bkk.de

www.salus-bkk.de/presse
