



TK
Die
Techniker

Erfolg lässt sich trainieren

Der TK-GesundheitsCoach

In Zusammenarbeit mit



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.

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

- Verschiedene, kombinierbare Coachings
- Über 400 Challenges für ein individuelles Programm
- Aktivitäten 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/fit2022
2. Registrieren Sie sich und geben Sie den Gutscheincode Ihrer Hochschule ein: **fit2022**
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.