



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.

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/hochschulsport
2. Registrieren Sie sich und geben Sie den Gutscheincode Der Hochschule ein: **TK-HOCHSCHULSPORT**
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.