



Gesundheitstag

18. Juni 2018, 9 - 16 Uhr,
im Raum CasinoPlus (Haus 4)



Techniker
Krankenkasse

Gesundheit erleben – Ressourcen stärken!

Erfahren Sie mehr über Ihre Gesundheit und nehmen Sie teil an unserem Gesundheitstag.

Die Gesundheitsangebote der TK verlangen keine speziellen Vorkenntnisse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressprävention und setzen auch kein gewisses Fitnesslevel voraus. Zudem kann jeder Mitarbeiter, Auszubildende oder Werkstudent kostenlos an den Gesundheitsaktionen teilnehmen. Wir freuen uns auf Sie.

EMG-Muskeltonusmessung | Bei dieser Messung werden Verspannungen der Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur aufgespürt und ausgewertet. Im Anschluss erhalten Sie individuelle Empfehlungen für Maßnahmen gegen Verspannungen.

Back-Check | In diesem Test werden Ihre Haltekraft sowie das Verhältnis Ihrer Bauch- und Rückenmuskulatur ausgewertet. Im Anschluss erhalten Sie eine individuelle Beratung, wie Sie Ihre Rumpfmuskulatur harmonisch trainieren können, um Rückenproblemen vorzubeugen.

Anmeldung:

Damit wir optimal planen können, melden Sie sich bitte frühzeitig per E-Mail an.

Alternativ nehmen wir Ihre Anmeldung am 14. Juni 2018 in der Kantine entgegen.

Ihr Ansprechpartner bei der TK

Christoph Benicke

Tel. 040 - 460 65 10 90 63
christoph.benicke@tk.de

GUT ZU WISSEN



TK-GesundheitsCoaching | Wer sich ausgewogen ernährt, fit und aktiv bleibt, dem Alltag ohne Stress begegnet und aufs Rauchen verzichtet, hat viel bessere Chancen auf ein langes und gesundes Leben. Damit Sie mit Freude Ihre persönlichen Ziele erreichen, hat die TK für Sie das interaktive GesundheitsCoaching entwickelt. Schauen Sie vorbei auf www.tk.de, Webcode 38516