

So gut wie geschenkt

TK-Versicherte zahlen zu Beginn des Kurses lediglich einen Eigenanteil von 20 Prozent der Kurskosten. Den Rest übernimmt die TK für Sie – wenn Sie an mindestens 80 Prozent der Kurstermine teilgenommen haben und Ihr Anspruch auf Präventionsmaßnahmen für das Kalenderjahr noch nicht ausgeschöpft ist.

Sie sind von den gesetzlichen Zuzahlungen befreit? Dann halbiert sich Ihr Eigenanteil auf zehn Prozent.

Versicherte anderer gesetzlicher Krankenkassen zahlen den vollen Preis. Bitte informieren Sie sich gegebenenfalls bei Ihrer Kasse, ob und in welcher Höhe Sie einen Zuschuss erhalten.

Einzeln oder im Doppelpack

Innerhalb eines Kalenderjahres können Sie zwei Kurse aus unterschiedlichen Handlungsfeldern besuchen – zum Beispiel Bewegung oder Ernährung. Alternativ können Sie auch ein Angebot wählen, in dem zwei Handlungsfelder miteinander kombiniert sind.

Für Kurse mit dem gleichen Inhalt zahlt die TK nur alle zwei Jahre einen Zuschuss.

Im Zweifel erkundigen Sie sich bitte im Vorwege, ob die TK einen Kurs fördern kann.

Auf einen Blick

Ihr TK-ServiceTeam hilft Ihnen gerne weiter. Wählen Sie die TK-Servicenummer:

0800 - 285 85 85

24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr (gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Alles rund um das Thema Prävention finden Sie auch im Internet unter:

www.tk.de/gesundheitskurse



Fitness basic & special

Training ohne
und mit Geräten

TK
Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

TK
Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

„Fitness basic & special“ - zwei TK-Kurse für Ihr Wohlbefinden

Sie sind zwischen 20 und 55 Jahre alt und wollen sich mit einem ausgewogenen Fitnessprogramm in Form bringen? Dann sind die TK-Kurse „Fitness basic“ und „Fitness special“ genau das Richtige für Sie.

Fit, leistungsfähig und gesund zu sein – das ist heute wichtiger denn je. Damit Sie dieses Ziel erreichen, bietet Ihnen die TK mit den Kursen „Fitness basic & special“ ein gesundes Allroundtraining – ohne und mit Geräten. Denn Fitness beeinflusst die Gesundheit, macht leistungsfähig und hält jung.

Gemeinsam mit dem Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hat die TK diese beiden gesundheitsorientierten Fitnesskonzepte entwickelt.

Das Motto der Kurs - für eine lebenslange gesunde Fitness:

- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Wählen Sie ein ausgewogenes Trainingsprogramm.
- Belasten Sie sich Ihrem Trainingszustand angemessen.
- Und ganz Wichtig: Haben Sie Spaß.

Die TK setzt auf Qualität

Die Kurse finden in ausgewählten Fitnessstudios oder Gesundheitszentren statt. Die TK prüft im Vorwege die Qualität jedes ihrer Kooperationspartner. Außerdem wird jeder der Kursleiter speziell für dieses Angebot geschult.



Ihr Training zu Hause mit TK-Materialien

Während der Kurse erhalten Sie speziell entwickelte Begleitmaterialien mit anschaulichen Tipps für Ihr gezieltes Training zu Hause - ganz ohne Trainingsgeräte.

Damit können Sie auch nach dem Kurs erfolgreich und mit viel Spaß weitertrainieren.

Und so läuft das Ganze ab

Die Kurse dauern jeweils zehn Wochen, die einzelnen Kurseinheiten sind 90 Minuten lang. Beide Kurse beginnen mit einem kleinen Fitness-Test. So können Ihr Kursleiter und Sie selbst sich ein Bild von Ihrem Trainingszustand machen.

Anschließend erarbeiten Sie gemeinsam die wichtigsten Grundlagen für ein gesundes und wirkungsvolles Training.

So erfahren Sie beispielsweise, warum die Regeneration nach dem Training wichtig ist, oder wie Sie Ihre optimale Herzfrequenz für das Ausdauertraining ermitteln können. Gleichzeitig lernen Sie, wie Sie richtig atmen, sich effektiv dehnen und entspannen.

„Fitness basic“ - das gesunde Allroundtraining

Mit Aerobicsequenzen nach Musik und spielerischen Übungen bringen Sie sich in Schwung, trainieren Ihr Herz-Kreislauf-System und fördern Ihre Koordination.

Sie trainieren mit Physioballen, Latexbändern und Kurzhanteln - Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden gleichermaßen geschult. Ergänzt durch Entspannungsübungen finden Sie in diesem Programm alles, was Sie für Ihre Fitness brauchen.

„Fitness special“ - mit integriertem Geräte-training

Das Kernstück dieses Kurses ist das gesundheitsorientierte Gerätetraining in der Gruppe. Ihr Kursleiter stellt Ihnen die unterschiedlichen Geräte und deren Funktionen vor. Er achtet auch darauf, dass Sie sich im richtigen Maße belasten – abhängig von Ihrem jeweiligen Trainingszustand.

Trainingsgewichte und Wiederholungssätze werden für jeden Teilnehmer individuell zusammengestellt und in einem persönlichen Trainingsplan festgehalten. Außerdem ergänzen Sie Ihr persönliches Geräteprogramm durch Koordinations-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen.

