

IKK Angebote im Überblick


- **IKK Balance**
Erholung für Körper und Seele
- **IKK Campus**
Clever durchs Studium
- **IKK Gesund und Lecker**
Bewusst ernähren leicht gemacht
- **IKK Jobaktiv**
Fitness für das Unternehmen
- **IKK Jobstarter**
Berufsstarter entscheiden clever
- **IKK Leistungen**
Exklusiv von A-Z
- **IKK Med**
Expertentipps am Telefon
- **IKK Rückenstark**
Training für einen gesunden Rücken

Sie möchten mehr wissen? Gerne senden wir Ihnen weitere Informationsbroschüren zu.



IKK Rückenstark

Training für einen gesunden Rücken



IKK Südwest

Berliner Promenade 1 • 66111 Saarbrücken
Telefon: 06 81/9 36 96-0 • Fax: 06 81/9 36 96-9999
E-Mail: info@ikk-suedwest.de
Internet: www.ikk-suedwest.de

Impressum
Herausgeber: IKK Südwest
Gestaltung: FBO – Agentur für Marketing und Neue Medien

„Mit der IKK Südwest den Rücken stärken und die Leistungsfähigkeit steigern.“

Volkskrankheit Rückenschmerzen

Mit Rückenschmerzen wird nahezu jeder im Laufe seines Lebens konfrontiert. Sie beeinträchtigen Gesundheit, Leistungsfähigkeit, persönliches Wohlbefinden und Lebensqualität.

80 % aller Beschwerden am Bewegungsapparat hängen mit einer zu schwachen Muskulatur zusammen und lassen sich durch ein gezieltes Training beheben.

Individuelles Trainingskonzept

Mit IKK Rückenstark bieten wir Ihnen ein effizientes Programm, Ihr persönliches Kraftoptimum für ein angenehmes Leben ohne Rückenbeschwerden zu erreichen.

Das Programm beinhaltet:

- Eine intensive Einführungsphase
- Eine medizinische Trainingsberatung
- Ein persönliches Trainingsprogramm
- Eine regelmäßige Trainingskontrolle

Exklusives Angebot

Wenn Sie sich für IKK Rückenstark entscheiden, erhalten Sie von uns einen Zuschuss in Höhe von 150,- Euro pro Jahr.

Voraussetzung hierfür ist eine regelmäßige Trainingsteilnahme sowie eine Trainingsempfehlung durch den Arzt.

Information und Beratung

Haben Sie Interesse an IKK Rückenstark? Gerne informieren Sie unsere Gesundheitsberater über unser Angebot.

Über unsere kostenfreie **IKK Gesundheits-Hotline 0800/0 119 000** erreichen Sie uns an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr.