

IKK WORKOUTS

Bleiben Sie in Bewegung

Fit werden

Motivation steigern

Neue Impulse setzen



Zwei Modelle – je nach Bedarf und Möglichkeiten

Gesundheitliche Einschränkungen rangieren seit Jahren auf den Spitzenplätzen der Statistiken zu Ursachen von Arbeitsunfähigkeit – branchenunabhängig, vom Baugewerbe bis hin zu Verwaltungsberufen. Regelmäßige, ausgeglichene körperliche Aktivität ist ein herausragender Schutzfaktor für das Muskel-Skelett- sowie das Herz-Kreislauf-System. Auch das Wohlbefinden und die Arbeitsfähigkeit werden dabei gesteigert.

Mit den Workouts der IKK Südwest erhalten Sie ein digitales und zeitunabhängiges Bewegungsangebot, welches Ihre Beschäftigten jederzeit und von überall aus nutzen können.

Zum einen gibt es kurze Workouts mit einer Dauer von ca. 10 – 15 Minuten. Diese können aufgrund ihres geringen Zeitaufwands und der moderaten Intensität jederzeit und überall – auch in Arbeitskleidung – durchgeführt werden.

Darüber hinaus wurden auf dem jeweiligen Workout aufbauende Trainingseinheiten erstellt, die sowohl in der Intensität als auch der Dauer etwas höher sind. Sie eignen sich optimal als Ergänzung für zuhause und dauern zwischen 20 und 45 Minuten.

Die Einheiten können jeweils einzeln, ergänzend in Folge oder nach Belieben gemischt trainiert werden.

Der Vorteil des Angebots besteht darin, dass wir Ihren Mitarbeitern die Workouts als Videos zur Verfügung stellen, sodass sie frei entscheiden können, wann und wo sie absolviert werden.

IKK Südwest
66098 Saarbrücken
Tel.: 06 81/38 76-1000
info@ikk-suedwest.de
www.ikk-suedwest.de

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.


IKK
Südwest


JOBaktiv
Gesund arbeiten