

STARKE BEINE

Mein digitaler Coach

Du wirst fit – deine Krankenkasse zahlt

Kein Rezept notwendig

Kostenerstattung bis zu 100 %

Keine komplizierte Antragstellung

ARZ
Siegerland

iGuS
Gesund im Beruf.

www.diakonie-reha.de

Dein Präventionskurs. Online.

Unsere Knie sind ein Wunderwerk. Sie sind die größten Gelenke im menschlichen Körper und ermöglichen maßgeblich unsere wichtigsten Fortbewegungsformen – das Gehen und das Laufen. In Zeiten von Bewegungsmangel, langem Sitzen und Übergewicht leiden die Kniegelenke in der Lebensspanne häufig mehr als andere Gelenke. Die Folgen sind oft gesundheitliche Einschränkungen mit Auswirkungen auf alltägliche Bewegungen. Wir zeigen dir in diesem Kurs effektive Wege, deine Knie langfristig fit und leistungsfähig zu halten – als Grundlage für einen aktiven und gesunden Lebensstil bis ins hohe Alter.

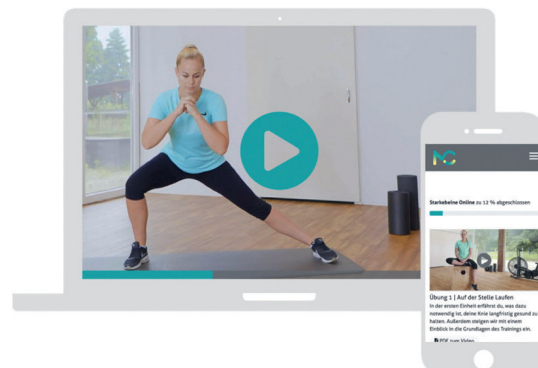
Überall verfügbar

Der Kurs ist jederzeit und überall verfügbar. Ob auf deinem Smartphone, Tablet oder Computer – du hast stets Zugriff auf deine Kursinhalte.



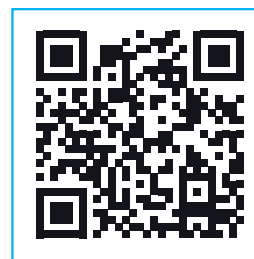
Deine Krankenkasse zahlt dein Coaching

Unsere Kurse sind zertifiziert und qualitätsgesichert nach dem „Deutschen Standard Prävention“. Damit werden sie von allen gesetzlichen Krankenkassen finanziell bezuschusst. Die Kursgebühr beträgt 99,00 Euro. Die Höhe der Erstattung beträgt bis zu 100 Prozent der Kursgebühren. Bei Anmeldung wird dir der Zuschuss deiner Krankenkasse angezeigt. Bitte achte auch auf dein Gesundheitsbudget. Nach Abschluss des Kurses wird der Zuschuss direkt an dich ausgezahlt.



Du möchtest sofort in ein aktiveres Leben starten und deinen Beinen zu mehr Kraft und Leistungsfähigkeit verhelfen? Der Online-Kurs vermittelt effektive Übungen zur Stabilisierung der Kniegelenke sowie zur Verbesserung der Beinkraft und der Koordination – komplett digital und zu Hause durchführbar. Scanne dazu einfach den folgenden QR-Code – er bringt dich direkt zum Kurs.

Starte jetzt und werde aktiv!



go.knie-kurs.de/diakonie-sw

 mobilocoach