

Mit Sicherheit günstiger

## IKK Angebote im Überblick

- **IKK Aktiv**  
Individuelles Gesundheits-  
und Vorsorgebudget
- **IKK Balance**  
Erholung für Körper und Seele
- **IKK Campus**  
Clever durch's Studium
- **IKK Jobaktiv**  
Fitness für das Unternehmen
- **IKK Jobstarter**  
Berufsstarter entscheiden clever
- **IKK Komfort**  
Finanzielle Sicherheit nach Maß
- **IKK Leistungen**  
Exklusiv von A-Z
- **IKK Med**  
Expertentipps am Telefon
- **IKK Rückenstark**  
Training für einen gesunden Rücken
- **IKK Vital**  
Gesund ernähren und genießen

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

# IKK Rückenstark

Training für einen gesunden Rücken

**Garantiert kein  
Zusatzbeitrag**



## 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](mailto:info@ikk-suedwest.de)  
Internet: [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)

Impressum  
Herausgeber: IKK Südwest  
Gestaltung: FBO Gesellschaft für  
Marketing-Kommunikation mbH

„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**

In Zusammenarbeit mit unserem Partner **KIESER TRAINING** bieten wir Ihnen ein effizientes Programm, Ihr persönliches Krafteroptimum für ein angenehmes Leben ohne Rückenbeschwerden zu erreichen.

### **Das Programm beinhaltet:**

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

## **Exklusives Angebot**

Wenn Sie sich für IKK Rückenstark bei unserem Partner **KIESER TRAINING** entscheiden, erhalten Sie von uns einen Zuschuss in Höhe von 150,- Euro pro Jahr.

Voraussetzung hierfür ist eine regelmäßige Trainingsteilnahme, mit mindestens zwölf Einheiten je Quartal 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.