HOFMANN FITCOACH – MEHR ANGEBOTE FÜR SIE GANZ PERSÖNLICH

Sich fit, gesund und mental stark fühlen wollen wir alle. Wir unterstützen Sie dabei mit unseren kostenlosen Workouts, Ernährungstipps, Entspannungsübungen, Tricks zum Muskelaufbau, Gehirnjogging, fernöstlichen Entspannungsmethoden … Und: Erfolgreiche Sportler wie Joey Kelly oder Patric Heizmann verraten ihre Fitness-Geheimnisse.



Gesund und fit – wir unterstützen Sie dabei!

Fitness-Apps, Ernährungs-Apps, Entspannungs-Apps – es gibt sie alle im App-Store, kostenlos oder kostenpflichtig, je nachdem.

Wir bieten Ihnen mit unserem Hofmann FitCoach kostenlos eine umfangreiche Auswahl zu vielen dieser Themen. Gebündelt, in einer App! Sie legen fest, was Sie interessiert und erhalten entsprechende Workout-Angebote oder Tipps, wie Sie sich fit halten können. Über 1.500 Videoclips stehen Ihnen dafür zur Auswahl.

„Sie haben Rücken?“ Es gibt Übungen, die Ihnen guttun werden und Ihre Muskulatur nachhaltig stärken. Sie interessieren sich für die angesagtesten Sporttrends? Patric Heizmann wird Ihnen zeigen, wie es geht.

Was hilft mir in Beruf und Alltag weiter? Souverän zu kommunizieren, Stress zu vermeiden oder Suchtverhalten vorzubeugen. Auch dazu haben wir Angebote für Sie in der Mediathek.

Oder doch lieber richtig entspannen, gesund kochen, Motivation trainieren, Problemzonen angehen? Wählen Sie nach Ihren Interessen das Passende aus dem umfangreichen Videoangebot.

Außerdem bietet Ihnen das Modul „Events“ einen Überblick über kostenfreie Online-Veranstaltungen, Live-Workouts und Gesundheitsvorträge.

Buchen Sie über unsere App Kurse und Gesundheitsreisen, an deren Kosten sich Ihre gesetzliche Krankenversicherung beteiligen kann – fragen Sie vor der Kursbuchung bei Ihrer Krankenkasse nach, ob und in welchem Umfang sich diese an den Kosten beteiligt!

Genug aufgezählt. **Entdecken Sie unseren FitCoach einfach selbst!**





Wie gehen Sie vor?

Sie haben die **Hofmann App** noch nicht? Hier finden Sie die Download Anleitung: https://follow-us.hofmann.info/wp-content/uploads/2021/09/Flyer_Hofmann_App_2021-1.pdf

Sie haben die **Hofmann App** mit dem **FitCoach** auf ihrem Handy? Dann folgen Sie bitte den Anweisungen auf diesem Link! https://www.profession-fit.de/files/fitcoach/anleitung.mp4

Mehr zu den Vorteilen des FitCoach haben wir Ihnen hier zusammengefasst: https://www.profession-fit.de/files/fitcoach/benefits.mp4

Zu guter Letzt: Danke schön an unseren Gesundheitspartner DAK für die umfangreiche Unterstützung! https://www.dak.de/dak/darum-sind-wir-die-richtige-wahl-2086670.html#/