

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