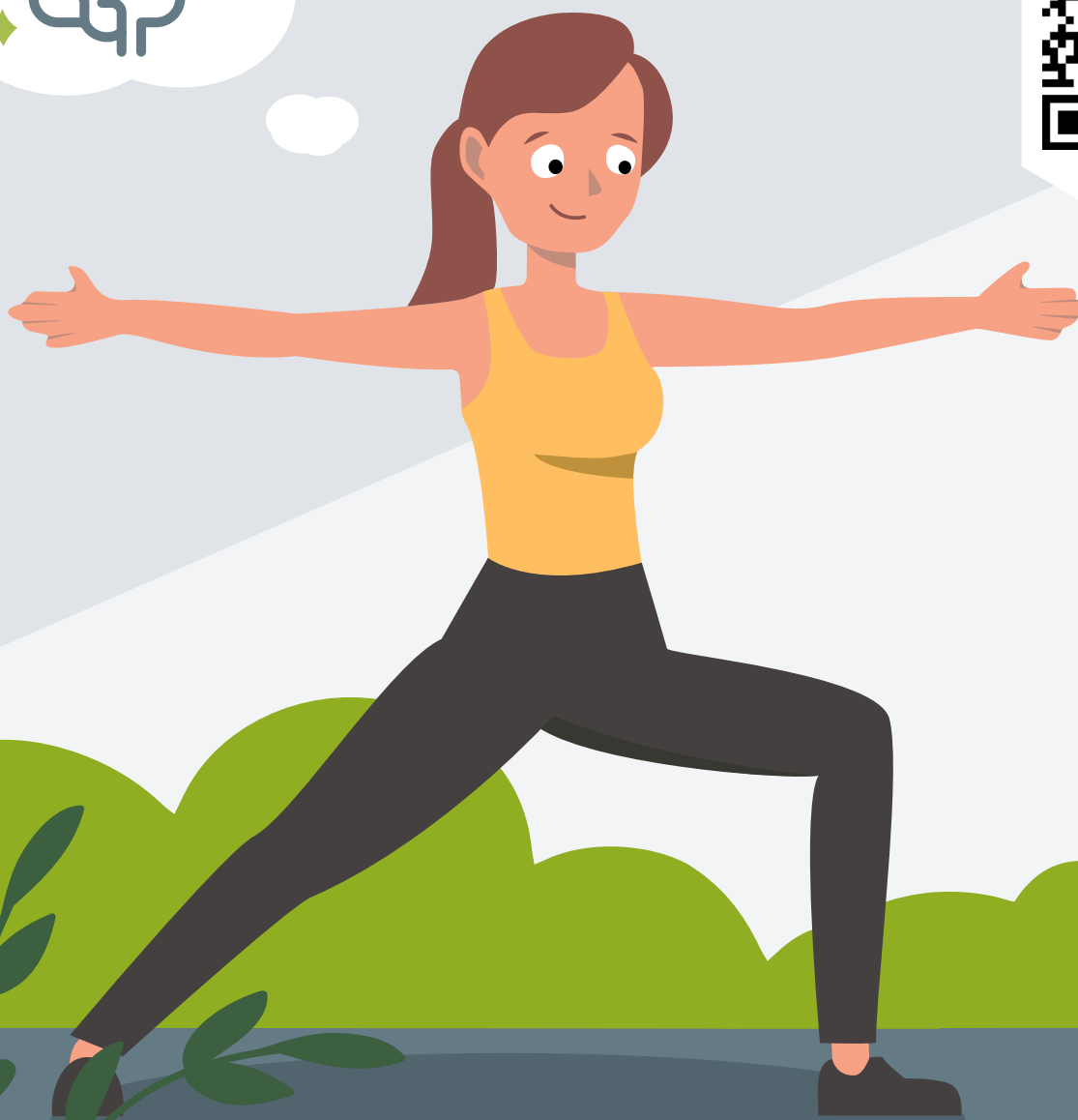


FITNESS IST KOPFSACHE

YOUMECO

ONLINE-SPORT-MENTALCOACHING



inkoop

VIACTIV
Krankenkasse

EDEKA
fit & gesund
Minden-Hannover

YOUMECO - SPORT-MENTALCOACH

Starte mit uns in ein gesünderes Leben! Exklusiv bietet die VIACTIV Krankenkasse den Mitarbeitern der EDEKA Minden-Hannover die Möglichkeit, den neuen Sport-Mentalcoach YOUMECO kostenfrei zu nutzen.

Körper und Geist: Ein starkes Team

Wer seinem inneren Schweinehund einen Strich durch die Rechnung machen will, muss sein Verhalten von Grund auf ändern. Damit das klappt, setzt das YOUMECO Sport-Mentalcoaching auf die Kombination aus:



Bewegung



Ernährung



Mentalem Training

Denn nur wer seinen Geist stählt, kann seinen Körper auf Trab bringen. Schaffe negative Gedanken ab und verankere positive Denkmuster. Bereit für den ersten Schritt? Starte mit uns!

Level für Level dem Ziel entgegen

YOUMECO besteht aus 8 verschiedenen Leveln, die nacheinander durchlaufen werden. Um zum nächsten Level zu gelangen, müssen ein Mentaltraining und ein Work-out pro Woche absolviert werden. Mit jeder Woche und jedem Level steigt die Intensität, wobei das Pensum durch zusätzliche Trainingseinheiten beliebig gesteigert werden kann. Für die 8 Level stehen insgesamt 12 Wochen Zeit zur Verfügung.

Maximale Flexibilität und professionelle Begleitung

Wie trainiert wird, bestimmt jeder von Anfang an mit. Die Trainings sind als Video aufgezeichnet und somit orts- und zeitunabhängig. Ein Vortest zur Bestimmung des individuellen Fitnesslevels sorgt für ein effektives Training – ganz egal ob Fitness-Neuling oder erfahrener Sport-Enthusiast. Begleitet wird das Programm von Profisportler und Fußball-Weltmeister Thomas Müller. Er gibt seine Erfahrungen gerne weiter und sorgt für einen zusätzlichen Motivationsschub.

Klingt interessant?

Allen Mitarbeitern der EDEKA Minden-Hannover steht YOUMECO kostenfrei in der Freizeit zur Verfügung. Die Anmeldung erfolgt mit den Voucher Code und der persönlichen E-Mail-Adresse über:

<https://www.viactiv.de/arbeitgeber/youmeco>

Voucher Code: youmeco_edeka_01_21

Nach der Registrierung einfach mit der persönlichen E-Mail-Adresse und dem zuvor festgelegten Passwort einloggen: <https://www.viactiv.de/login>

Datenschutz:

Es gelten die Datenschutzbedingungen der VIACTIV Krankenkasse.

Noch Fragen?

Fenja-Carina Leib • Tel.: 0571 - 802 7153

E-Mail: Fenja-Carina.Leib@minden.edeka.de

VIACTIV
Krankenkasse

EDEKA
fit & gesund
Minden-Hannover