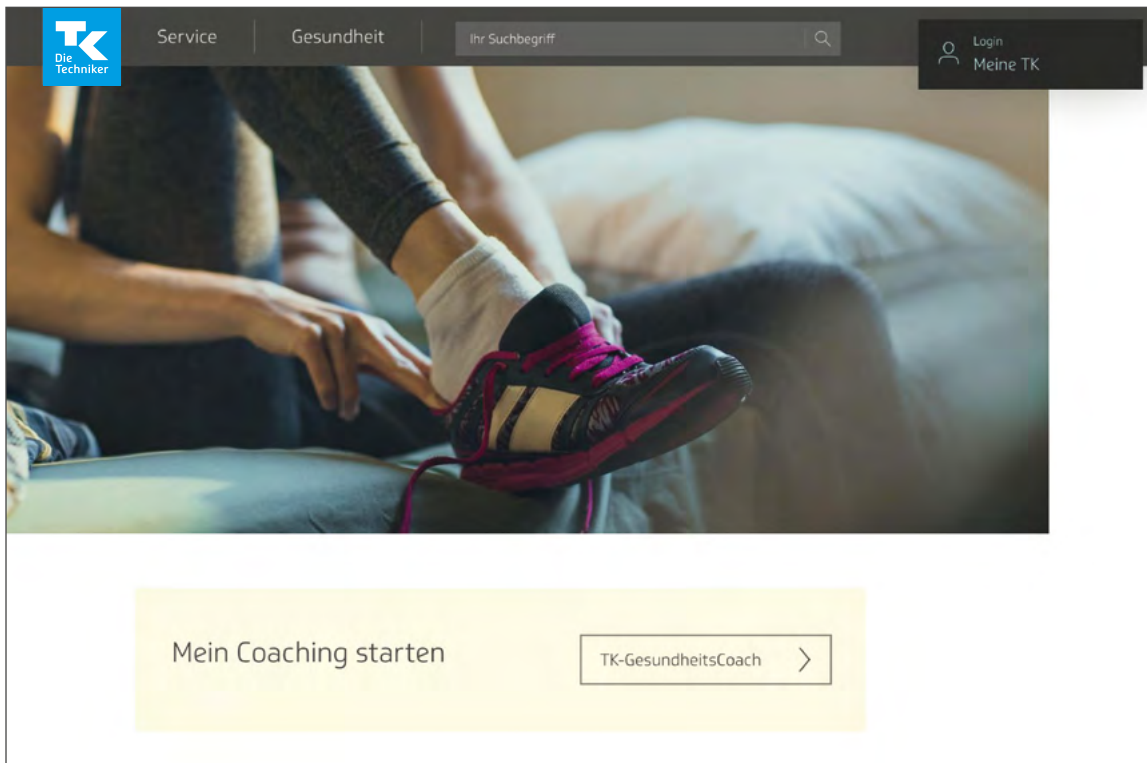




Hier geht's zum TK-GesundheitsCoach

So kommen Sie an Ihr Gesundheitsziel



Ihr Trainer für alle Lebenslagen: der TK-GesundheitsCoach

Fitness aufbauen, die Ernährung optimieren, Stress vorbeugen oder mit dem Rauchen aufhören? Der TK-GesundheitsCoach hilft Ihnen, von zu Hause etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Mit dem interaktiven Training der Techniker lassen sich Ihre Gesundheitsziele ganz einfach erreichen. Dabei erfolgt alles Schritt für Schritt, übersichtlich und abgestimmt auf Ihre persönliche Situation.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie eine Anleitung, wie Sie den TK-GesundheitsCoach nutzen können.

Viel Spaß und viel Erfolg wünscht Ihre Techniker!

TK Die Techniker

Login TK-GesundheitsCoach

Registrierung

Erstnutzung

Machen Sie Ihre Eingaben für die Erstnutzung des TK-GesundheitsCoachings.

Teilnahme- und Nutzungsbedingungen

Bitte akzeptieren Sie unsere Teilnahme- und Nutzungsbedingungen.

Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen für den [TK-GesundheitsCoach](#)

Ich akzeptiere die [Nutzungsbedingungen für die TK Website](#).

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#)

Persönliche Daten

E-Mail-Adresse

Registrieren >

Mitglied werden > Kontakt

Bevor es losgeht ...

- ! **Bitte registrieren Sie sich** Für die Erstnutzung des TK-GesundheitsCoaches ist eine Registrierung erforderlich. Bitte akzeptieren Sie die Teilnahme- und Nutzungsbedingungen, um den TK-GesundheitsCoach nutzen zu können.

Hinweis Die „optionale Einwilligung zur Individualisierung des Coachings“ im Bereich **„Persönliche Daten“** bezieht sich auf Patientinnen und Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit.

TK Die Techniker Menü Logout

Gesundheit ohne Umwege
Online-Coaching für Ihr Wohlbefinden
 Mit dem digitalen Coaching-Angebot der Techniker setzen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele effektiv um.

Gesundheitsziel auswählen 1

Lust auf Veränderung, die gesünder macht?

- 1 Passendes Gesundheitsziel finden**
 Abnehmen, fitter werden oder mit dem Rauchen aufhören... Ihre Wünsche bestimmen, wie das Coaching aussieht.
- 2 Individuelles Coaching erhalten**
 Sie stellen Ihre Aktivitäten zusammen, bekommen einen auf Sie zugeschnittenen Plan und erleben bald erste Erfolge.
- 3 Ziele verwirklichen**
 Das Programm führt Sie Schritt für Schritt zum Ziel. Und bereitet Sie darauf vor, auch nach dem Coaching weiterzumachen – allein oder mit Unterstützung.

Ihre ersten Schritte mit dem TK-GesundheitsCoach

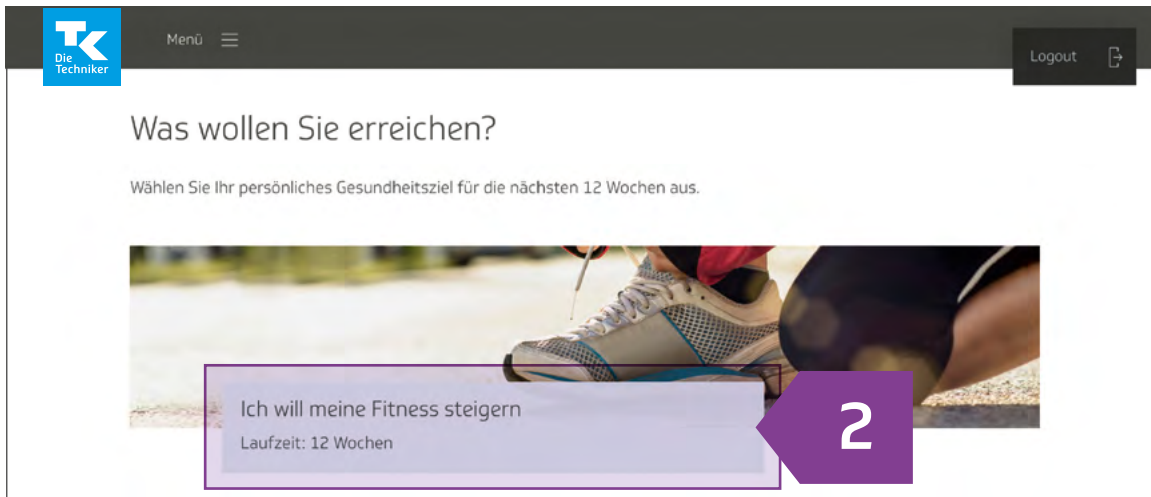
Der TK-GesundheitsCoach bietet Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten, etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun.

Die ersten Schritte gehen wir in dieser Anleitung mit Ihnen gemeinsam. Im Anschluss empfehlen wir Ihnen, sich selbstständig auf eine „Entdeckungsreise“ zu begeben. Es kann nichts passieren und Sie werden zu nichts verpflichtet: Klicken Sie sich einfach durch, schauen Sie, was Ihnen gefällt und probieren Sie es aus!

1

Schritt 1: Wählen Sie Ihr Gesundheitsziel

Nachdem Sie sich erfolgreich registriert haben, können Sie Ihr Gesundheitsziel wählen. Klicken Sie einfach auf **Gesundheitsziel auswählen**. Auf der dann folgenden Seite werden Ihnen alle verfügbaren Gesundheitsziele angezeigt.

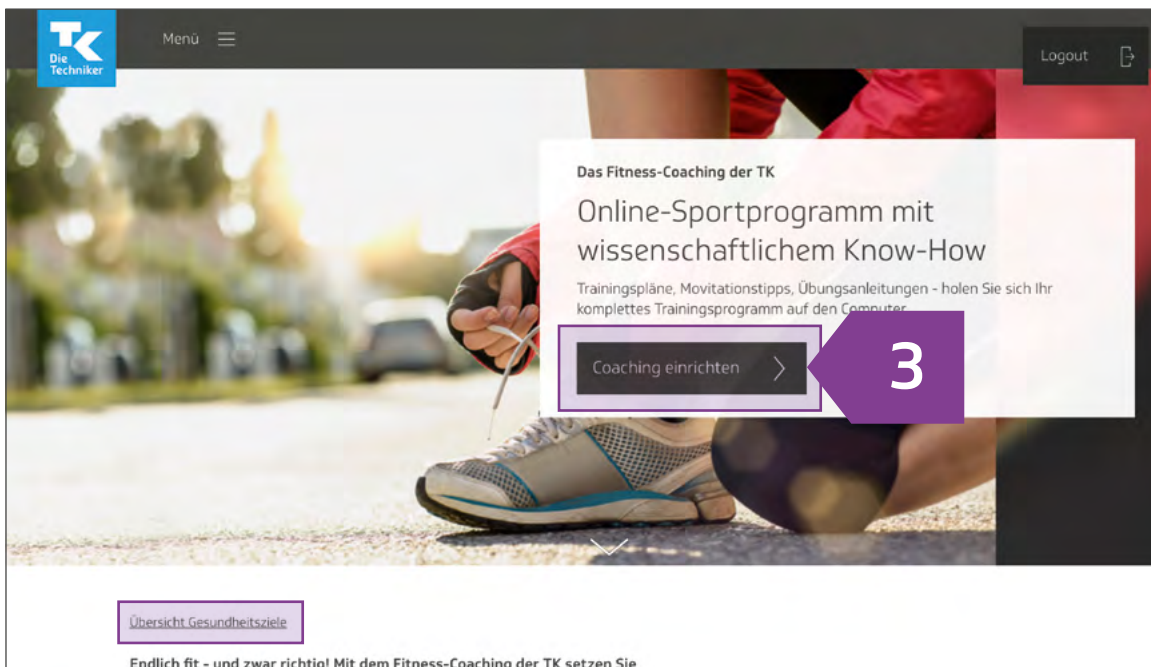


2

Schritt 2: Info zum Gesundheitsziel

Mit Klick auf ein Gesundheitsziel wechseln Sie auf eine Informationsseite, auf der Sie über die Inhalte des Coachings informiert werden.

Ein Beispiel: Klicken Sie auf **Ich will meine Fitness steigern**.




3

Schritt 3: Richten Sie Ihr Coaching ein

Wenn Ihnen die beschriebenen Inhalte zusagen, klicken Sie auf das Feld **Coaching einrichten**.

Andernfalls können Sie mit einem Klick auf **Übersicht Gesundheitsziele** zurück zur Übersicht auf der vorherigen Seite wechseln.

TK Die Techniker Menü Logout



Mein Coaching / Das TK-FitnessCoaching

Ich will meine Fitness steigern

Herzlichen Glückwunsch, der erste Schritt ist getan! Wir benötigen einige persönliche Daten, um Ihr Coaching individuell anpassen zu können.

✓ Über mich	
✓ Meine Sporttauglichkeit	
✓ Meine Alltagsaktivität	
✓ Auswertung	
Nächste Schritte	

Es gibt viele Möglichkeiten, Ihr Coaching zu gestalten.

Im nächsten Schritt können Sie den Coachingverlauf nachvollziehen und die Einführungsvideos sehen. Anschließend gelangen Sie auf die Seite "Aktuelles", wo Sie willkommen geheißen werden und sich im Coaching umschauen können.

Rufen Sie anschließend Ihre Aktivitätenübersicht auf. Hier finden Sie Aktivitäten, die Ihnen bei den ersten Schritten auf dem Weg zu Ihrem Gesundheitsziel helfen. Probieren Sie Sportarten aus, die zu Ihnen passen.

Keine Sorge - Ihre Auswahl kann jederzeit geändert werden.

4

Schritt 4: Geben Sie Ihre Daten ein

Um Ihr Coaching individuell anpassen zu können, bitten wir Sie, einige persönliche Daten einzutragen.

Die Daten werden ausschließlich zu diesem Zweck verwendet.

Wechseln Sie jeweils mit einem Klick auf **Weiter** zum nächsten Schritt.

Sobald Sie alle erforderlichen Angaben getätigt haben, können Sie die Anamnese abschließen. Klicken Sie auf **Zum Coaching**, um Ihren TK-GesundheitsCoach einzurichten.

Herzlich willkommen! Das erwartet Sie in Ihrem Fitness-Coaching!

Start
heute

Den wichtigsten Schritt sind Sie bereits gegangen: Sie haben sich für einen aktiveren Lebensstil entschieden. Im Coaching ändern Sie Stück für Stück Ihre Gewohnheiten.

Start — Kennenlernen und Ausprobieren (Woche 1 - 3) — Neue Verhaltensweisen festigen (Woche 4 - 6) — Gewohnheiten verankern (Woche 7 - 12) — Ziel

Weiter >

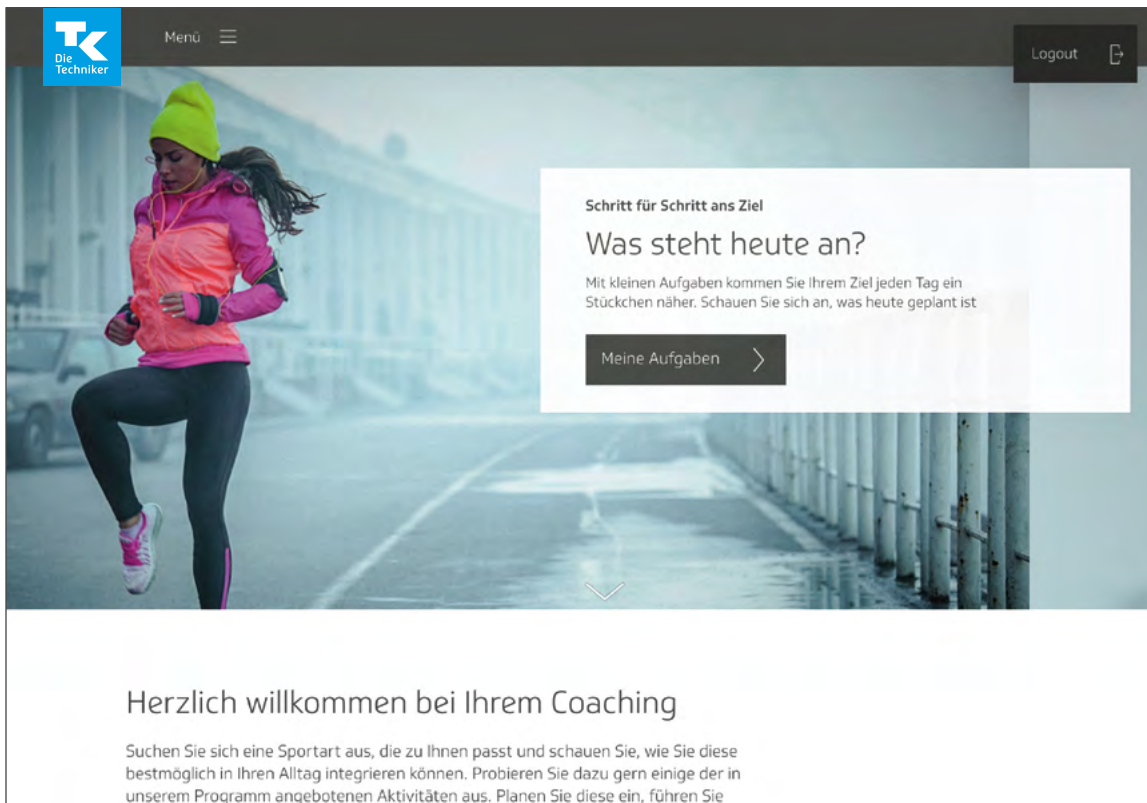


Damit Sie wissen, wo Sie stehen: der Zeitstrahl Einführend wird Ihnen ein Zeitstrahl angezeigt. Hier werden die einzelnen Coaching-Phasen dargestellt.

Sie sehen, in welcher Phase Sie sich aktuell befinden (hier: Fitness-Coaching). Mit einem Klick auf **Weiter** wechseln Sie auf die nächste Seite (in dieser Anleitung nicht dargestellt).

Dort berichten Teilnehmende von ihren persönlichen Erfahrungen mit dem TK-GesundheitsCoach. Zusätzlich erhalten Sie Tipps von Fachleuten.

Mit einem erneuten Klick auf **Weiter** gelangen Sie auf die **Startseite** des TK-GesundheitsCoaches.



Der TK-Gesundheits-Coach steht bereit

In dieser Einführung stellen wir Ihnen die Grundfunktionen des TK-GesundheitsCoaches vor. Dies hilft Ihnen, sich gut zurechtzufinden und einfach zu den für Sie interessanten Seiten zu gelangen.

Oben auf der Startseite sehen Sie eine graue Leiste, in der Sie das Menü finden. Mit einem Klick darauf klappt es sich auf.

! **Aktuelles** Die Startseite des TK-GesundheitsCoaches können Sie im Menü über den Titel **Aktuelles** aufrufen. In der oberen Grafik sehen Sie, dass Sie sich bereits auf der Startseite befinden, da **Aktuelles** unterstrichen ist.

Wie der Titel bereits verrät, werden Ihnen hier aktuelle Inhalte des TK-GesundheitsCoaches angezeigt. Zusätzlich werden an dieser Stelle Empfehlungen für Inhalte des Coaches ausgesprochen, die sich auf Ihr gewähltes Gesundheitsziel beziehen.

TK Die Techniker

Menü ☰

Logout

Mein Coaching

Schön, dass Sie heute etwas für Ihr Gesundheitsziel tun wollen. Ob aktuelle Aufgaben, Verwaltung Ihrer Aktivitäten, Gesamtüberblick oder Ergebnisse - hier finden Sie alles, um sich durch Ihr Coaching leiten zu lassen.

Meine Aufgaben

Mit kleinen, regelmäßigen Aufgaben erreichen Sie Stück für Stück Ihr Ziel und investieren langfristig in Ihre Gesundheit. Was steht heute an?

Aktivitätenübersicht

Sie wollen Ihre Aufgaben auf andere Wochentage verschieben oder neue Aktivitäten ausprobieren? Dann sind Sie hier richtig.

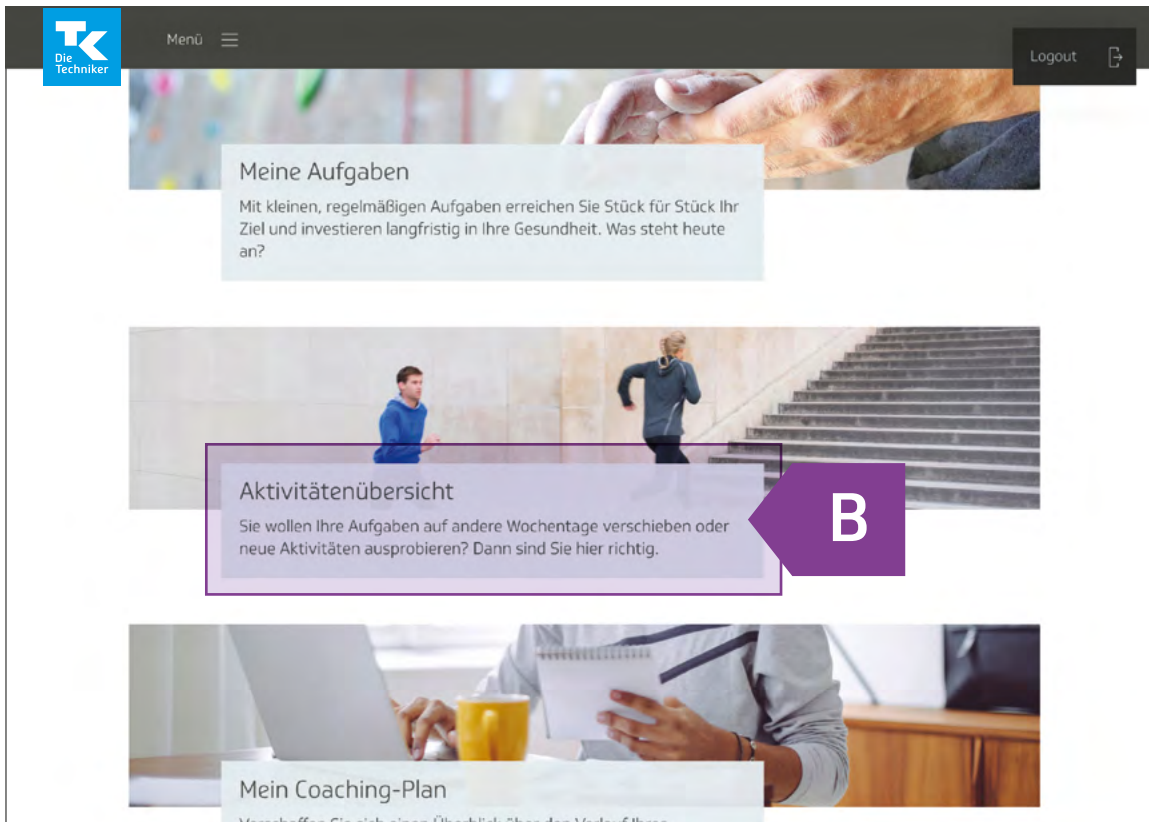
!

Mein Coaching Dieser Bereich enthält vier Themen, in denen Sie die wesentlichen Inhalte des TK-GesundheitsCoaches finden. Klicken Sie auf **Mein Coaching** und Sie erhalten eine Vorschau zu den vier Themen.

A

Meine Aufgaben Hier können Sie für jeden Wochentag Ihre Tagesaufgaben einsehen. Klicken Sie hierfür einfach den entsprechenden Wochentag an und scrollen Sie runter, um sich einen Überblick zu verschaffen.

Sie werden sehen, dass sich zu Beginn des Coachings bereits Aufgaben in Ihrem Plan befinden, die sich an Ihrem Gesundheitsziel orientieren. Hiermit möchten wir Ihnen den Start erleichtern.



B

Aktivitätenübersicht Hier werden Ihnen viele verschiedene Aktivitäten angezeigt, die Sie in Ihren Coaching-Plan integrieren können. Über die Filter können Sie sich für ein Themengebiet (Ernährung, Fitness, AntiStress) entscheiden und die angezeigten Aktivitäten eingrenzen.

Wichtiger Hinweis Bei der Wahl Ihrer Aktivitäten müssen Sie sich nicht ausschließlich an Ihrem Gesundheitsziel orientieren. Gerne können Sie auch Aktivitäten anderer Themengebiete zu Ihrem Coaching-Plan hinzufügen.

Die Techniker

Menü

Logout

Meine Aktivitäten

Alle Aktivitäten

Sie können Ihr Ziel auf viele Arten erreichen. Wichtig ist, dass der Weg dorthin Ihnen Spaß macht. Suchen Sie sich Sportarten aus, die Sie spontan ansprechen.

Ernährung und Abnehmen **Fitness** AntiStress Filter zurücksetzen

Ich erreiche eine tägliche Schrittzahl von 10.000

Ich verbessere meine Ausdauer durch Radfahren

Über diese Aktivität
Die Dauer der Einheiten steigert sich Stück für Stück. Dabei bleibt das Programm aber abwechslungsreich: Manchmal trainieren Sie kurz und intensiv, an anderen Tagen bei leichter bis mittlerer Belastung und dafür länger. Auch innerhalb eines Trainingstermins kann es anstrengendere und lockerere Abschnitte geben. Damit Ihr Training optimal funktioniert bekommen Sie:

- Ihren persönlichen Trainingsplan, der sich wöchentlich an Ihre Fortschritte anpasst
- Infos zu Trainingslehre und Hintergründen, durch die Sie Ihr Training optimieren können
- Unterstützung beim Dranbleiben, wenn es mal schwer fällt.

Laufzeit
Training nach Plan (12 Wochen)

Dauer pro Einheit
60 - 90 Minuten

Empfohlenes Intervall
3 mal pro Woche

Um Ihr Fitnesslevel für ein individuelles Training zu ermitteln, ist es notwendig, dass Sie zunächst den **Fitnessstest** durchführen. Dieser dauert ca. 30 Minuten und im Anschluss erhalten Sie eine detaillierte Auswertung und passende Empfehlungen.

Zum Fitness Test



So richten Sie eine Aktivität ein

Wenn Sie eine Aktivität anklicken, klappt sich diese auf. Sie erhalten weitere Informationen, anhand derer Sie beurteilen können, ob Sie die Aktivität einrichten möchten.

Um die Aktivität einzurichten, nutzen Sie die grauen Schaltflächen (siehe Ausschnitt).

Hinweis Einige Fitness-Aktivitäten können Sie erst einrichten, wenn Sie den **Fitness-Test** durchgeführt haben. Wir möchten sicherstellen, dass wir Sie weder unter- noch überfordern. Daher bieten wir Ihnen einen Trainingsplan an, der sich an Ihrem Fitness-Level orientiert.

Die Aktivitäten, die Sie eingerichtet haben, finden Sie im Bereich **Meine Aufgaben** wieder.



So können Sie Ihre Aktivitäten protokollieren

Wählen Sie im Bereich **Meine Aufgaben** eine Ihrer eingeplanten Aktivitäten aus, indem Sie sie anklicken.

Variante A Es gibt Aktivitäten, die „aufgeklappt“ werden, sobald Sie sie anklicken. Sie können direkt in der „aufgeklappten“ Aktivität protokollieren und die **Eingabe speichern**.

Variante B Zu einigen Aktivitäten stellen wir Ihnen noch weitere Informationen bzw. Anleitungen zur Verfügung. Diese werden Ihnen auf einer neuen Seite angezeigt, sobald Sie eine solche Aktivität auswählen. Sie sehen oben eine Leiste, in der Sie **Protokollieren** anklicken können.

Tragen Sie hier Ihre Daten ein, sobald Sie die Aktivität erfolgreich abgeschlossen haben.

C **Mein Coaching-Plan** Hier können Sie sich einen Gesamtüberblick über Ihr Coaching verschaffen. Sie sehen, in welcher Coaching-Phase Sie sich aktuell befinden, was Sie bereits erreicht haben und welche Aufgaben noch vor Ihnen liegen.



! **Meine Auswertungen** Sofern Sie Ihre Aktivitäten protokollieren, werden Ihre eingetragenen Daten hier visuell dargestellt.

TK Die Techniker

Menü ☰

Logout

Information

Je besser Sie über gesundheitliche Themen wie Ernährung, Training und Stressmanagement Bescheid wissen, umso souveräner können Sie Ihre Ziele umsetzen. Hier finden Sie sorgfältig recherchierte Artikel, Filme und Rezepte.

Wissen

Wagen Sie einen Blick über den Tellerrand: Wie hängt Ihr persönliches Gesundheitsziel mit anderen gesundheitlichen Aspekten zusammen? In dieser vielseitigen Artikelsammlung finden Sie es heraus.

Kochbuch

Täglich gesunde Inspiration für die Küche – da wird Kochen zur Freude. Finden Sie Rezepte nach Ihren persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen, entdecken Sie neue Kreationen und speichern Sie sich Ihre Favoriten.



Information Dieser Bereich des TK-GesundheitsCoaches informiert Sie über gesundheitliche Themen wie Ernährung, Training oder auch Stressmanagement.

Wissen Im Wissensbereich können Sie Ihr Hintergrundwissen zu den verschiedenen Themengebieten im TK-GesundheitsCoach auffrischen. Mit Klick auf ein Themengebiet werden Ihnen alle dazugehörigen Kurse unter Angabe der Artikelanzahl angezeigt.

Wichtiger Hinweis Inhalte, die zu Ihren eingeplanten Aktivitäten passen, werden automatisch in Form von Leseaufgaben in Ihren Coaching-Plan eingebunden.

Kochbuch Hier haben Sie Zugriff auf mehr als 2500 Rezepte. Sie können verschiedene Filter nutzen, um die angezeigten Rezepte Ihren Präferenzen anzupassen.

TK Die Techniker

Menü ☰

Logout

Meine Daten

Sie möchten Ihre Daten einsehen oder aktualisieren? Dann sind Sie hier richtig.

Mein Gesundheitsprofil
Alle Informationen zu Ihrem Gesundheitsziel finden Sie hier. Dazu gehören auch Daten wie Ihr Startgewicht, Ihr Aktivitätslevel, Ihr Trainingsniveau und Ihre gemessenen Herzfrequenzwerte.

Persönliche Daten
Alle Angaben zu Ihrem Nutzerprofil, beispielsweise Kontaktinformationen, Nutzername oder Kennwort, sind hier hinterlegt.

!

Meine Daten In diesem Bereich können Sie Ihr Gesundheitsprofil sowie Ihre persönlichen Daten einsehen und bei Bedarf anpassen.

Klicken Sie dazu einfach auf **Mein Gesundheitsprofil** oder auf **Persönliche Daten**.

Sie benötigen weitere Unterstützung?

Kein Problem! Wenden Sie sich gerne an unseren Dienstleister:

Vilua Healthcare GmbH

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr
Tel. 040 - 4606 625 270

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit dem TK-GesundheitsCoach!

Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen zur Krankenversicherung? Sie erreichen uns rund um die Uhr täglich an 365 Tagen im Jahr:

Tel. 040 - 460 66 10 20

Auf unserer Website bieten wir Ihnen ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness: **tk.de**

Besuchen Sie uns auch auf:

