



## Fitness to Go

### Deine Sportgeräte für überall

**Mach dich fit**, wann und wo immer du willst – mit Kleingeräten, die du überall mit hinnehmen kannst! In unserem **5-wöchigen Special im November** lernst du handliche Sportgeräte kennen, mit denen du dein Training abwechslungsreich und effektiv gestalten kannst. Steigere deine Fitness Schritt für Schritt und entdecke, wie einfach es sein kann, aktiv zu bleiben.



Jede Woche erwartet dich ein **neues Video**, in dem du ein kompaktes Sportgerät kennenlernst. Wir geben dir das nötige Know-how zur **richtigen Anwendung sowie Übungen** mit an die Hand.



Du hast die Möglichkeit an **wöchentlichen Challenges** teilzunehmen und dein neues Wissen praktisch umzusetzen. Mithilfe **einer Checkliste** kannst du deinen Erfolg festhalten.

Besuche den [Gesundheitsblog](#), gib das Passwort **mobilkrankenkasse** ein und starte aktiv in den November.

