

Fitnessstest per Mausclick

30.09.2005, 17:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse)*

Siemens-Betriebskrankenkasse bietet kostenlosen Online-Fitnessstest an

München, 28. September 2005 – Wer sportlich aktiv ist, stärkt sein Immunsystem, beugt Krankheiten vor und steigert seine Lebensqualität. Auch bot der Sommer reichlich Gelegenheit zu sportlichen Aktivitäten. Doch wie fit bin ich wirklich? Und wie kann ich meine Fitness verbessern? Eine Antwort auf diese Fragen gibt der Online-Fitnessstest der Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK). Unter www.sbk.org/gesundheitsstests können sich Interessierte kostenlos ihren persönlichen Fitnesslevel bestimmen lassen. Der Test, der von PraeCare, dem Institut für Gesundheitsförderung in Erlangen, entwickelt wurde, umfasst 16 Fragen zu den Themen Gesamt-Fitness, Ausdauer, Kraft und Koordination. Bei der Beantwortung ist Sportsgeist gefragt. Zu den Aufgabenstellungen gehören neben Liegestützen und Kniebeugen auch Gleichgewichtsübungen. Das Ergebnis erhält der Teilnehmer per Post oder per Mail. Die Auswertung beinhaltet neben einer Einschätzung des individuellen Fitnesslevels Tipps und Anregungen, wie die persönliche Fitness ausgebaut werden kann.

Und wenn das Ergebnis heißt, Sie müssen mehr für Ihre Fitness tun? Die SBK hält für ihre Kunden ein umfangreiches Gesundheits- und Fitnessprogramm bereit. Das Kursangebot reicht von Nordic Walking über Yoga und Qi Gong bis hin zu Rückenschule und Wirbelsäulentraining. Außerdem gibt es für SBK-Kunden bundesweit in vielen Fitness-Studios Sonderkonditionen.

Die SBK ist eine gesetzliche Krankenkasse, die für jeden geöffnet ist. Bundesweit betreut sie rund 664.000 Versicherte in 76 Geschäftsstellen. Telefonisch ist die SBK rund um die Uhr erreichbar unter der Service-Hotline (0180) 2 21 23 25. Anrufer werden wochentags von 8 bis 17 Uhr automatisch an die nächste Geschäftsstelle geleitet.

Über die SBK

Mehr Gesundheit fürs Geld – dieser Anspruch und fast 100 Jahre Erfahrung zeichnen die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) aus. Zum fairen Beitrag steht allen Interessierten ein umfassendes Leistungspaket mit vielen Vorteilen und Sonderleistungen offen. Bundesweit in 76 Geschäftsstellen bietet die SBK engagierten Gesundheitservice, der nicht nur beim Gesundwerden, sondern auch beim Gesundbleiben unterstützt – kompetent, kundennah und individuell.

Weitere Informationen erhalten Sie auch in digitaler Form auf der

Presseseite www.sbk.org oder bei:

SBK
Petra Bendrich
Pressesprecherin
Heimeranstraße 31
80339 München
Tel.: 089/62 700-776
Fax: 089/62 700-444
petra.bendrich@sbk.org
www.sbk.org

Interface Public Relations
Martina Keller
PR-Agentur
Franz-Joseph-Str. 1
80801 München
Tel.: 089/55 26 88-18
Fax: 089/55 26 88-30
m.keller@interface-pr.de

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten.

Portrait

News-ID: 62563 • Views: 2887 (Stand: 05.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/62563/Fitnesstest-per-Mausclick.html>