

ABJETZT/DE – Aktiv sein, aktiv bleiben

Die Plattform für Lebensstiländerung und Prävention



ABJETZT FIT

Ein umfangreicher online Rücken-Präventionskurs mit effektiven Rückenübungen und professioneller physiotherapeutischer Begleitung.

zum Kurs:
www.abjetzt.de/fit



ABJETZT YOGA

Der online Yoga-Präventionskurs für mehr Achtsamkeit und Bewegung im Alltag.

zum Kurs:
www.abjetzt.de/yoga



ABJETZT POWER

Das Ganzkörper-Krafttraining für Zuhause – Mit functional Training zu mehr Kraft und Ausdauer im Alltag.

zum Kurs:
www.abjetzt.de/power

Ihr persönlicher Zugangscodes für Ihren **ABJETZT-Kurs**:

ist einlösbar unter: www.abjetzt.de

1. Registriere dich auf www.abjetzt.de
2. Wähle einen Kurs aus und aktiviere Deinen Gutscheincodes („Gutscheincodes einlösen“)
3. Bestätige Deine E-Mail-Adresse und starte das Training!
4. Erhalte Dein Geld nach erfolgreichem Abschluss von deiner Krankenkasse zurück.

Viel Spaß beim Training!