

Betriebliches Gesundheitsmanagement der R+V, Stand: Juni 2023

Mitgliedschaft bei EGYM Wellpass Übersicht digitales Angebot

Du bist nicht allein.



Digitales Angebot

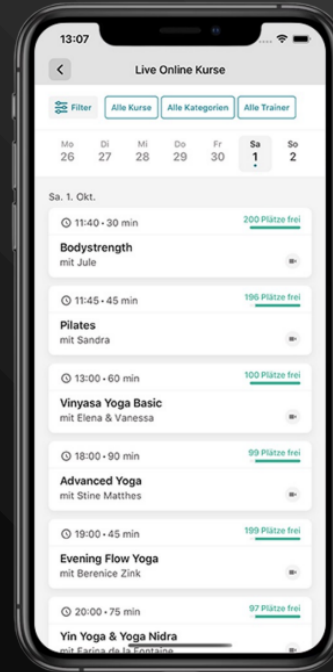


Live-Kurse

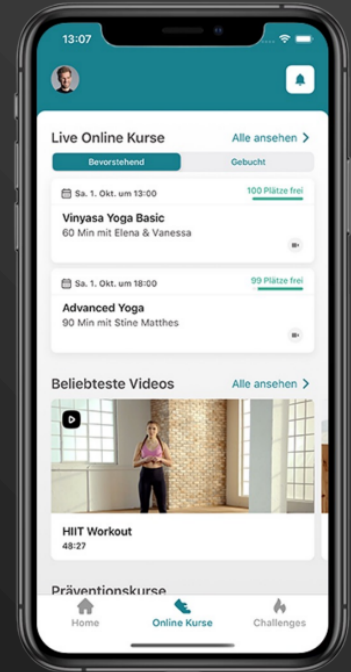
Über die App bist du Live dabei und Teil der Gemeinschaft, wenn dein Lieblingscoach seine Kurse gibt.

Leichte Handhabung und Integration im Kalender ermöglicht eine reibungslose Nutzung.

Breites Angebot von Live-Kursen



Anmeldung und Nutzung in der Wellpass App



fitnessRAUM.de - dein Online Fitnessstudio

Online Kurse jederzeit
auf Abruf

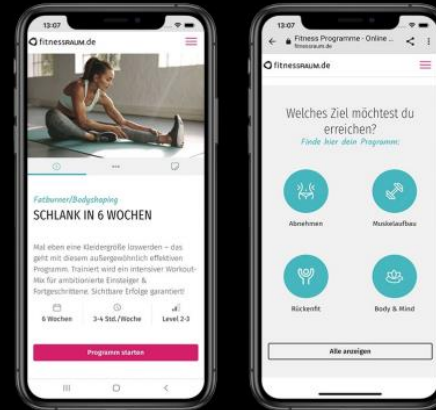
Mit unserem Partner fitnessRAUM.de hast du Zugang zu deinem persönlichen Online Fitnessstudio und trainierst so wann und wo du möchtest. 2.000 Kurse und über 60 Programme on demand erleichtern dir, Bewegung und Sport in deinen Alltag zu integrieren. Egal ob Fitness, Yoga, Pilates oder Tanzen - hier findest du, was zu dir passt.



R+V

EGYM
WELLPASS

Das erwartet dich bei fitnessRAUM.de



- Trainiere mit deinem Online Fitnessstudio wann und wo du möchtest
- Nutzbar auf all deinen Geräten - egal ob App, Computer oder TV
- Große Auswahl an über 2.000 Kursen aus über 20 Sportarten
- Über 60 gezielte Trainingsprogramme für dich
- Monatlich neue Kurse von Profi Trainern

Melde dich in nur wenigen Schritten an



1. Gehe in der Wellpass App auf **Online Kurse**



2. Wähle den „Kurs Videos“ aus



3. Kopiere den **Code**, um deinen kostenlosen Zugang zu erhalten



4. Lade die **fitnessRAUM App** aus dem App Store oder Google Play

7Mind – die App für Achtsamkeit

Meditation und Entspannung für weniger Stress

Im hektischen Alltag ist Achtsamkeit wie eine Stoptaste, die dir hilft, Ruhe im Inneren zu finden, egal wie laut das Außen ist. Die 7Mind App bietet dir den einfachsten Einstieg, es für dich auszuprobieren: Mit hunderten Entspannungsübungen, Schlaf-geschichten und Kursen für deine mentale Gesundheit.



Das erwartet dich in der 7Mind App



- Hunderte geführte Meditationen und Kurse u.a. zu Schlaf, Stress und Glück
- Achtsamkeitsübungen für mehr Konzentration am Arbeitsplatz
- Fantasiereisen, Klänge und Schlafgeschichten für Erwachsene und Kinder
- 7Minis und SOS-Meditationen, die in schwierigen Situationen helfen
- Meditationstechniken wie Gedankenbeobachtung oder Atemübungen
- Entspannungsübungen wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung
- Verfolge deinen Fortschritt in der 7Mind App und speichere deine liebsten Meditationen

Melde dich in nur wenigen Schritten an



1. Gehe in der Wellpass App auf **Online Kurse**



2. Wähle den **Meditations-coach** aus



3. Kopiere den **Code**, um deinen kostenlosen Zugang zu erhalten



4. Lade die **7Mind App** aus dem App Store oder Google Play

Lifesum – dein Ernährungscoach

Gesunde Ernährung war noch nie einfacher

Mit Lifesum erreichst du deine Gesundheitsziele noch schneller und hältst dein Wunschgewicht durch gesunde und ausgewogene Ernährung. Abwechslungsreiche Rezepte, ausführliche Ernährungspläne und umfangreiche Infos zu Lebensmittelnährwerten, helfen dir deine Ernährung stets im Auge zu behalten.



R+V

EGYM
WELLPASS

Das erwartet dich in der Lifesum App



- Gesundheitsziele durch eine bewusste Ernährung unterstützen
- Nachhaltige Ernährungspläne für jeden Lebensstil und jede Präferenz
- Zahlreiche einfache und leckere Rezepte für mehr Gesundheit und Vitalität
- Einfaches Tracking von Nährwerten und Kalorien
- Praktischer Barcode Scanner zur Erfassung von Lebensmitteln
- Favoritenliste für Rezepte, um langfristig motiviert zu bleiben

Melde dich in nur wenigen Schritten an



1. Gehe in der Wellpass App auf **Online Ernährungs-Kurse**



2. Wähle den **Ernährungs-coach** aus



3. Kopiere den **Code**, um deinen kostenlosen Zugang zu erhalten



4. Lade die **Lifesum App** aus dem App Store oder Google Play

YogaEasy – dein Online Yoga Studio

Yoga & Meditation in deinen
Alltag integrieren

Yoga tut gut und damit die Yoga-Praxis
problemlos in deinen Alltag integriert werden
kann, gibt es YogaEasy.

Online Yoga mit den besten Lehrer:innen des
Landes - jederzeit und überall. Ganz egal, ob
Einsteiger:in oder Profi – YogaEasy beinhaltet
über 2.000 Yogavideos, wöchentlichen Live-
klassen und mehr als 50 Programme.



R+V

EGYM
WELLPASS

Das erwartet dich bei YogaEasy



- Yoga Videos, Tutorials und Meditationen für deine Praxis
- Wähle aus mehr als 10 Yoga Stilen den richtigen für dich aus
- Jede Woche neue Videos für maximale Abwechslung
- Erfahrene und renommierten Yoga-lehrer:innen begleiten dich auf deinem Weg
- Über 50 Programme von Morgenroutine über eine regelmäßige Meditations-praxis bis hin zur Linderung von Rücken-schmerzen

Melde dich in nur wenigen Schritten an



1. Gehe in der
Wellpass App
auf **Online**
Kurse



2. Wähle
„Yogastudio“
aus



3. Kopiere den **Code**,
um deinen kostenlosen
Zugang zu erhalten



4. Lade die **YogaEasy**
App aus dem App Store
oder Google Play