

NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND
UM DIE UHR ERREICHBAR.

DAK Service-Hotline 040 325 325 555

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800

Für allgemeine medizinische Fragen oder auch zu Kinder- und Sportmedizin. Und als Unterstützung vor und während eines Auslandsaufenthaltes.

Meine DAK

Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall. Im Web oder per DAK App: „Meine DAK“ für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login. **Mehr erfahren: dak.de/online**

Online-Beratung: dak.de/chat

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de



Gedruckt 11/24.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

MIT STARKEM RÜCKEN INS NEUE JAHR

ONLINE-VORTRAG AM 14.01.2025
VON 18.00 BIS 19.00 UHR



Du bist
herzlich
eingeladen!

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

IHRE REFERENTIN



Dr. Christine Theiss ist Autorin, Coach, Moderatorin, ehemalige Kickbox-Weltmeisterin und eine echte Expertin, wenn es um Sport, Gesundheit und Motivation geht. Bekannt wurde sie als Moderatorin und nun als Coach der TV-Show „Leben leicht gemacht – The Biggest Loser“, wo sie Menschen erfolgreich auf ihrem Weg zu einem gesünderen Leben begleitet.

Mit ihrer geballten Erfahrung und ihrer Begeisterung für Bewegung zeigt Dr. Theiss, wie sich der Alltag aktiv gestalten lässt, um langfristig gesund und fit zu bleiben. Ihre Philosophie spricht für sich: „Volle Kraft voraus. Bei allem, was ich tue, bin ich mit Leidenschaft und Herzblut dabei.“ Diese Energie setzt sie gezielt ein, um Menschen zu unterstützen, über sich selbst hinauszuwachsen und das Leben „leichter“ und erfüllter zu gestalten.

Sie legt großen Wert darauf, Menschen dabei zu unterstützen, persönlich zu wachsen, das Beste aus sich herauszuholen und in vielerlei Hinsicht ein „leichteres“, erfüllteres Leben zu führen.

MIT EINEM STARKEN RÜCKEN INS NEUE JAHR

Kennst Du das? Der Rücken zwick, die Schultern sind verspannt, und am Schreibtisch wird's immer unbequemer. Aber was, wenn es einfache Übungen gibt, die dir direkt am Arbeitsplatz helfen können?

Frau Dr. Christine Theiss nimmt dich mit auf eine Reise in die Welt der präventiven Bewegung – und zeigt dir, wie Du Rückenschmerzen effektiv vorbeugen kannst! Als Expertin mit einem unschlagbaren Wissen packt sie das Thema an der Wurzel und erklärt, warum gerade kleine Bewegungen im Alltag schon eine große Wirkung haben können.

Im Anschluss an den Vortrag beantwortet Frau Dr. Theiss gerne noch einige Fragen.

Melde dich jetzt an zum kostenfreien Online-Vortrag mit Fragerunde:

am **14. Januar 2025**
von **18.00 bis 19.00 Uhr**

Hier geht es zur Anmeldung:
www.dak.de/starkerruecken

Schnell sein lohnt sich, denn die Anzahl der Plätze ist begrenzt.
Dein Rücken wird es dir danken!

Wir freuen uns auf dich.