

# Cyberfitness



## Kostenlos für Sie

### Erfolgreich abnehmen

Essen mit Genuss, Sport und voller Motivation.

### Rücken Coaching

Machen Sie Ihren Rücken belastbarer und beugen Rückenbeschwerden vor.

### Yoga für Einsteiger

Hatha-Yoga ist ein körperlicher Weg zu mehr Entspannung und Vitalität in allen Bereichen unseres Lebens.

### Ernährung und Vitalität

Dieser Videokurs zeigt auf einfache Weise, wie gesundes Essen Spaß machen und schmecken kann.

### PMR - Mentale Balance

PMR Mentale Balance ist ideal für alle, die sich ständig kaputt fühlen und etwas gegen den Stress tun wollen.

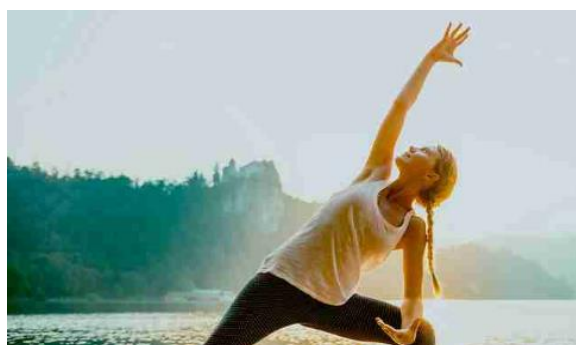
### Diabetes und Prävention

Unser Lebensstil entscheidet maßgeblich darüber, ob wir einen Typ 2 Diabetes ausbilden oder nicht.

## Ganz einfach:

1. Bei Meine BARMER einloggen, von dort aus werden Sie direkt weitergeleitet zu CYBERFITNESS.
2. Wählen Sie Ihren Gesundheitskurs aus.
3. Erstellen Sie bei CYBERFITNESS Ihr persönliches Nutzerkonto.

Falls ein Kurs nicht gefallen sollte, können Sie sich hiervon abmelden und einen anderen Kurs auswählen. Die gleichzeitige Nutzung mehrerer Kurse ist nicht möglich.



# Die Kindernotfall-App



## Was ist das?

Erste Hilfe-App für den Notfall, mit deren Hilfe alle notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie Adresdaten von Ärzten, Apotheken und Notfallambulanzen schnell abgerufen werden können.

## Features?

- Lexikon zur Ersten Hilfe
- Lexikon zu Kinderkrankheiten
- Integrierte Notruf Funktion
- Optischer und akustischer Taktgeber für die Wiederbelebung
- Persönliche Notfallkontakte
- Checkliste und Tipps zur Vorbeugung

## Zielgruppe:

- Eltern und Betreuungskräfte von Kindern

## Zugangsweg:

- Kostenlos erhältlich über den Google Playstore und den App Store
- Oder einfach den QR-Code scannen  
Google Play Store                      Apple App Store

