

Impulsvortrag:

# Bike Boom: Rauf auf den Sattel

Am 09. Juli 2024 via MS Teams

## Mehr Bewegung?

Radfahren – die gesunde und attraktive Alternative für Mobilität im Alltag. Fahrradfahren ist nicht nur nachhaltig für die Umwelt, sondern bei richtiger Anwendung auch gesund für Körper und Seele. Es fördert die Durchblutung, ist gut für die Gefäße und kann unseren Blutdruck nachhaltig senken. Worauf wartest du also?

## Rauf auf den Sattel!

Wir zeigen dir mit unserer Kombination aus theoretischen Wissensimpulsen und praktischen Elementen, wieso Radfahren richtig gut für unsere Gesundheit ist. Darüber hinaus versorgen wir dich mit den wichtigsten Facts, wie man sein Fahrrad ergonomisch korrekt einstellt und geben spezifische Übungen an die Hand.

Von 11 – 11:30 Uhr

Hier klicken oder  
Website besuchen:



<https://online-terminvergabe-techniker.de/Portal/Event/HQ2VAT>

Von 15:30 – 16 Uhr

Hier klicken oder  
Website besuchen:



<https://online-terminvergabe-techniker.de/Portal/Event/0AVFDX>

Gesundheitspartner:



Die TK Gesundheitsserie findet am 09.07.2024 zweimal statt. So meldest du dich für den Impulsvortrag an: Klicke ganz einfach auf den Link zum Terminvergabe-Portal oder scanne den jeweiligen QR-Code und schon kann es losgehen. Viel Spaß!



Impulse lecture:  
**Bike Boom: Let's ride**

On July 9th, 2024 – via MS Teams

### More physical activity?

Cycling – the healthy and attractive alternative for everyday mobility. Cycling is not only sustainable for the environment, but also healthy for body and soul. It promotes blood circulation, is good for the blood vessels and can sustainably lower our blood pressure. So why wait?

### Let's ride!

With our combination of theoretical knowledge and practical elements, we will show you why cycling is so good for your health. Furthermore, we will give you the most important facts on how to set up your bike ergonomically and provide you with specific exercises.

From 14:00 – 14:30

Click [here](#) or visit

<https://online-terminvergabe-techniker.de/Portal/Event/WQ12KA>



Health partner:



The TK Health Series will take place on July 9th, 2024. To register for the impulse lecture, simply click on the link to the appointment scheduling portal or scan the respective QR code, and you're good to go. Enjoy!

Impulsvortrag:

# Bike Boom: Rauf auf den Sattel

Am 11. Juli 2024 via MS Teams

## Mehr Bewegung?

Radfahren – die gesunde und attraktive Alternative für Mobilität im Alltag. Fahrradfahren ist nicht nur nachhaltig für die Umwelt, sondern bei richtiger Anwendung auch gesund für Körper und Seele. Es fördert die Durchblutung, ist gut für die Gefäße und kann unseren Blutdruck nachhaltig senken. Worauf wartest du also?

## Rauf auf den Sattel!

Wir zeigen dir mit unserer Kombination aus theoretischen Wissensimpulsen und praktischen Elementen, wieso Radfahren richtig gut für unsere Gesundheit ist. Darüber hinaus versorgen wir dich mit den wichtigsten Facts, wie man sein Fahrrad ergonomisch korrekt einstellt und geben spezifische Übungen an die Hand.

Von 11 – 11:30 Uhr

Hier klicken oder Website besuchen:



<https://online-terminvergabe-techniker.de/Portal/Event/089BKQ>

Von 15:30 – 16 Uhr

Hier klicken oder Website besuchen:



<https://online-terminvergabe-techniker.de/Portal/Event/08NMGP>

Gesundheitspartner:



Die TK Gesundheitsserie findet am 11.07.2024 zweimal statt. So meldest du dich für den Impulsvortrag an: Klicke ganz einfach auf den Link zum Terminvergabe-Portal oder scanne den jeweiligen QR-Code und schon kann es losgehen. Viel Spaß!

Impulse lecture:  
**Bike Boom: Let's ride**

On July 11th, 2024 – via MS Teams

### More physical activity?

Cycling – the healthy and attractive alternative for everyday mobility. Cycling is not only sustainable for the environment, but also healthy for body and soul. It promotes blood circulation, is good for the blood vessels and can sustainably lower our blood pressure. So why wait?

### Let's ride!

With our combination of theoretical knowledge and practical elements, we will show you why cycling is so good for your health. Furthermore, we will give you the most important facts on how to set up your bike ergonomically and provide you with specific exercises.

From 14:00 – 14:30

Click [here](#) or visit

<https://online-terminvergabe-techniker.de/Portal/Event/5FQW26>



Health partner:



The TK Health Series will take place on July 11th, 2024. To register for the impulse lecture, simply click on the link to the appointment scheduling portal or scan the respective QR code, and you're good to go. Enjoy!