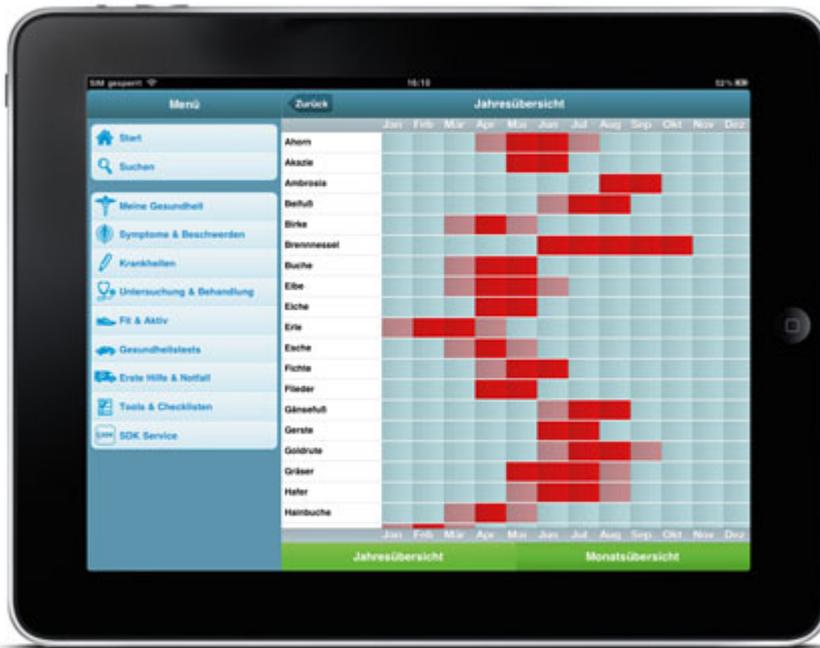


SDK und Onmeda starten Deutschlands erste umfassende Gesundheits-App für iPhone und iPad

Fellbach, Die SDK Süddeutsche Krankenversicherung a.G. und Onmeda, eines der führenden Gesundheitsportale Deutschlands, starten ab sofort die erste umfassende Gesundheits-Applikation für das iPhone und iPad. Nutzern bietet die kostenfreie App „Gesund & Fit“ leicht verständliche Informationen und Services zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Medizin. Zusätzlich finden SDK-Interessierte und Versicherte in der App vielfältige Inhalte und Hilfestellungen rund um das Thema Krankenversicherung.

Fellbach, Die SDK Süddeutsche Krankenversicherung a.G. und Onmeda, eines der führenden Gesundheitsportale Deutschlands, starten ab sofort die erste umfassende Gesundheits-Applikation für das iPhone und iPad. Nutzern bietet die kostenfreie App „Gesund & Fit“ leicht verständliche Informationen und Services zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Medizin. Zusätzlich finden SDK-Interessierte und Versicherte in der App vielfältige Inhalte und Hilfestellungen rund um das Thema Krankenversicherung.





The screenshot shows the 'Fit & Aktiv' section of the application. The sidebar menu is the same as in the previous screenshot. The main content area is titled 'Fit & Aktiv' and contains the following text:

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf, die Füße sind etwas hüftbreit auseinander, die Knie berühren sich nicht. Heben Sie nun das Becken an, bis der Körper eine Linie bildet. Spannen Sie jetzt die Gesäßmuskeln aktiv an und halten Sie die Position circa zehn Sekunden. Legen Sie das Becken wieder ab und lösen Sie die Spannung. Diese Übung wiederholen Sie zehnmal.

Die Übung kann nach Bedarf gesteigert werden, sobald Sie das Becken gut oben halten können. Strecken Sie nun zusätzlich ein Bein in der Verlängerung der Hüfte in die Höhe. Halten Sie den Oberschenkel und das Becken angepasst. Ziehen Sie dabei die Fußspitze an. Halten Sie diese Position etwa fünf Sekunden, bevor Sie das Bein wechsell. Diese Übung wiederholen Sie mit jedem Bein fünfmal.

Below the text are two photographs showing a person performing the exercise on a mat. The first photo shows the person lying on their back with knees bent and feet flat on the floor. The second photo shows the person lifting their hips, forming a bridge shape.

At the bottom of the screen, there is a navigation bar with four tabs: 'Sportarten', 'Vorbeugen', 'Rückenschule', and 'Fit im Büro'. The 'Fit & Aktiv' tab is currently selected.





Süddeutsche Krankenversicherung a.G.
Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Raiffeisenplatz 5, 70736 Fellbach
0711 5778 - 647 (Tel.)
0711 5778 - 667 (Fax)
E-Mail: Monika.Krimmer@sdk.de
Internet: www.sdk.de

Die SDK mit Sitz in Fellbach zählt mit rund 700 Millionen Euro Beitragseinnahmen zu den größten privaten Krankenversicherern in Süddeutschland. Über 580.000 Versicherte bauen beim Thema Gesundheitsvorsorge auf die SDK. Für kompetente Beratung und Hilfe sorgen rund 780 Beschäftigte im Innen- und Außendienst. Mit ihrem Kooperationspartner aus dem Bereich der gesetzlichen Krankenversicherung, der mhplus Krankenkasse, bietet die SDK Vorsorgelösungen aus einer Hand. Renommierte Wirtschaftsmagazine und führende Rating-Unternehmen zählen die SDK zu den besten Unternehmen der Branche. Zu den kleineren Unternehmen zählt die Süddeutsche Lebensversicherung mit etwa 1,4 Milliarden Euro Versicherungssumme. Sie überzeugt durch höchste Kundenzufriedenheit und exzellente Kapitalanlageergebnisse. Die Süddeutsche Allgemeine Versicherung sichert Unfälle ab und macht das Angebot als Personenversicherer komplett.

