



**Das Online  
Fitnessstudio  
GYMONDO.**

**Gratis trainieren  
für Ihre Gesundheit.**

*Jetzt  
wechseln und  
profitieren!*

**mhplus**  
Krankenkasse.

# Wir bringen das Fitnessstudio zu Ihnen.

*Jetzt zur mhplus wechseln und kostenfrei bei GYMONDO trainieren.*

## **Einfach fit und aktiv: mit dem Online Fitnessstudio**

**GYMONDO.** Als mhplus-Versicherte(r) nutzen Sie komplett kostenlos\* das vielfältige Angebot mit über 60 Fitnessprogrammen und mehr als 700 Einzelworkouts. Ob im Web, auf dem Tablet, Smartphone oder im Smart-TV: Sie bestimmen selbst, welches Fitnessprogramm und welche Schwierigkeitsstufe für Sie passend ist.

**Genauso wichtig wie ein vielseitiges Training:** eine gesunde Ernährung und Zeit für Regeneration. Mit einer Vielzahl an Ernährungsplänen, über 2.000 Rezepten und verschiedenen Entspannungsangeboten unterstützt Sie GYMONDO dabei, Ihren Alltag entspannt zu meistern und einfach gesünder zu leben.

## **Ihre Vorteile:**

- Bleiben Sie fit und aktiv
- Wann und wo Sie wollen: vielfältig und flexibel trainieren
- Tipps und Rezepte für eine gesunde Ernährung
- Erleben Sie mehr Entspannung im Alltag

## **Jetzt informieren und anmelden:**

auf [www.mhplus.de/gymondo](http://www.mhplus.de/gymondo) oder sprechen Sie uns an:

Für Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen,  
Rheinland-Pfalz und Saarland: 07141 9790-940

Für das restliche Bundesgebiet: 08732 9399-636



\*Achtung: Bitte melden Sie sich über die mhplus-Homepage ([www.mhplus.de/gymondo](http://www.mhplus.de/gymondo)) und nicht über GYMONDO an. Nur so kommen keine Kosten auf Sie zu.

Diese Broschüre bietet einen Überblick über die Leistungen, Stand zum Zeitpunkt des Drucks 12/2019. Bitte beachten Sie: Das Gesetz und die Satzung können sich ändern, es gilt die jeweils aktuelle Fassung.