

Datenblatt Online-Rückentraining nach Anna Wagner

BASIC 100



Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention
Kurs-ID: 20171010-958400 | Handlungsfelder: Bewegung
Kursleiterin: Anke (Anna) Wagner

9 Wochen Trainingsprogramm mit rüchenspezifischen Wissensseinheiten

Online-Anamnese

Online-Trainingsprogramm Basic

Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen

Rüchenspezifische und gesundheitsunterstützende Informationseinheiten

Trainings- und Informationseinheiten, Motivationsprogramm, Selbstkontrolle und Erfolgsanalyse wöchentlich per Email

Zugang zum Experten moderierten Onlineforum

Teilnahmebestätigung für Ihren Antrag auf Rückerstattung der Kurskosten durch Ihre Krankenkasse

Erfolgsgarantie

Kurskosten: Euro 100,-
inkl. 19% MwSt



Gleich anrufen und bestellen - Telefon 0157-710 84 065



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

ONLINE-RÜCKENTRAINING RTAWPM201702

**Kursleitung:
Anke Wagner**

(Kurs-ID 20171010-958400)

Anke Wagner, Hauptstr. 53, 07333 Unterwellenborn

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum 13.11.2018.

Die Zertifizierung erfolgt mit Wirkung für:



Im Rahmen der Gültigkeit ist der Anbieter berechtigt mit diesem Zertifikat zu werben. Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V behält sich vor, das positive Ergebnis zu widerrufen, wenn die angebotenen Kursinhalte oder die Kursleiterqualifikation nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist.

*Länderspezifische Regelungen sind zu berücksichtigen

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de



Das Online-Rückentraining und Ihr Weg zu einem gestärkten und gesunden Rücken!

Online-Rückentraining RTAWPM201702 (BASIC100 KK Version)

Der Onlinekurs bietet ein ganzheitliches Konzept zur Rückengesundheit. Als Teilnehmer erhalten Sie wöchentlich eine komplette Trainingseinheit und aktuelle Informationen über Ihren persönlichen Fortschritt. Das Rückentraining läuft über 9 Wochen und bietet die Möglichkeit bis zu 50 Minuten täglich zu trainieren. Jede Woche erhalten Sie Zugang zu einer neuen und spannenden Trainingseinheit.

Der Kurs bietet Ihnen mein spezialisiertes Expertenwissen als Physiotherapeutin. Ich bin seit mehr als 20 Jahren Physiotherapeutin, Rückenspezialistin und forsche mit dem Schwerpunkt „Ergonomie am Arbeitsplatz“. Die Rückentrainingseinheiten wurden für jeden leichtverständlich aufbereitet.

Zusammen mit den wöchentlichen Übungsanweisungen, erhalten Sie Tipps und Motivationseinheiten zum Dranbleiben und um Sie beim weiteren Üben optimal zu unterstützen.

Trainieren Sie am Arbeitsplatz oder zu Hause. Außer einem Internetzugriff brauchen Sie kein besonderes Equipment. Sie können die Informationen und Instruktionen des Rückentrainings auf jedem Laptop, Tablet, Smartphone oder anderem Gerät mit Internet erhalten und einsehen. Üben müssen Sie jedoch selbst! ☺

Für Interessenten unterhalte ich zusätzlich eine Informationshotline. Damit ist sichergestellt, dass jeder Teilnehmer sofort eine Antwort auf evtl. Fragen erhält.

Für ein erweitertes Verständnis und zur Verbesserung der Handlungskompetenzen, erhalten Sie als Teilnehmer jede Woche interessante Informationseinheiten zu den unterschiedlichsten gesundheitsrelevanten Themen, speziell mit dem Schwerpunkt Rücken.

Als Kursteilnehmer haben Sie jederzeit Zugang zum Experten moderierten Online Forum. Das Forum ermöglicht öffentliche Interaktion zum Thema Physiotherapie und Rückengesundheit. (Sie stellen Ihre Fragen und erhalten die Antworten von mir als Kursleiterin und Moderatorin online auf dem Forum). Das Forum ist unter folgendem Link jederzeit erreichbar. (<http://wp.me/P7EFzd-tt>). Hier können Sie thematische Fragen stellen, die ich zeitnah online beantworte.

Als Teilnehmer benennen Sie 1 Mal wöchentlich Ihre „Beste Übung“, also die Übung, die Sie am effizientesten empfunden haben, bewerten Ihr Wohlbefinden und bestätigen online, dass Sie die Trainingseinheiten zu 100% durchgeführt haben. Zusätzlich beantworten Sie eine kurze Frage zur jeweiligen Informationseinheit. Ausschließlich diese Informationen werden in der Teilnehmerakte dokumentiert.

Nach Abschluss des Rückentrainings erhalten Sie eine Zusammenfassung der durchgeführten Übungen und einen Überblick des gesundheitlichen Fortschritts und Ihres körperlichen Wohlbefindens nach den jeweiligen Trainingseinheiten.

Wussten Sie das? Krankenkassen fördern ein professionelles Rückentraining als Präventionsmaßnahme. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Damit haben Sie die Möglichkeit, die Rückerstattung der Kurskosten bei Ihrer Krankenkasse zu beantragen. Je nach Krankenkasse erhalten Sie bis zu 100% der Kosten für ein erfolgreich durchgeführte Rückentraining zurückerstattet.