

Das Online-Rückentraining nach Anna Wagner

BASIC 100



Online-Rückentraining RTAWPM201702 Kurs ID: 20171010-958400

9 Wochen Online-Rücken-Trainingsprogramm mit rügenspezifischen Wissensseinheiten.

Die Zugangcodes zum Onlineportal und zu der jeweiligen Trainingseinheit wird durch eine gesicherte Email übermittelt. Das Rückentraining kann online mittels Smartphone, Tablet, Laptop oder PC durchgeführt werden. Es sind keine weiteren Apps oder Downloads erforderlich. Teilnehmer starten die erste Trainingseinheit mit einer Online-Anamnese.

Jede Kurseinheit beinhaltet Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, rügenspezifische und gesundheitsunterstützende Informationseinheiten, Motivationsprogramm und die Selbstkontrolle des Erlernenen. Teilnehmer haben 24/7 Zugang zum Experten moderierten Onlineforum.

Nach neun Trainingseinheiten erhalten Teilnehmer eine Erfolgsanalyse, eine Auflistung der Übungen, welche der Teilnehmer als am effizientesten empfunden hat, sowie die „Teilnahmebescheinigung und Verpflichtungserklärung der Kursanbieterin“ für den Antrag des Teilnehmers auf Bezuschussung der Kurskosten durch die Krankenkasse. Je nach Kasse wird das Online-Rückentraining mit bis zu 100% der Kurskosten bezuschusst!

Die Kurskosten von Euro 100,- beinhalten 19% Mehrwertsteuer.



**Online bestellen unter www.physiomedi.co/T
oder 24/7 telefonisch bestellen unter 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)

ADMIN 1 GMBH, Hauptstraße 1a, 86356 Neusäß

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



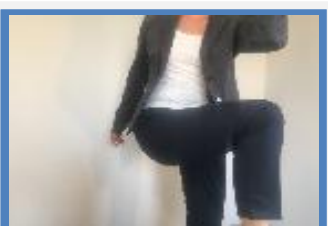
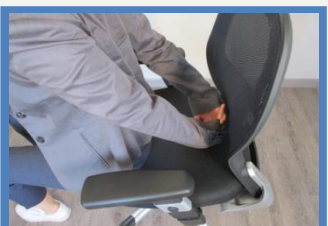
M Ihre Mobilisationsübungen



D Ihre Dehnungsübungen



K Ihre Kräftigungsübungen



E Ihre Entspannungsübungen

In jeder Trainingseinheit werden die Entspannungsübungen im Video einfühlsam und persönlich von Frau Anna Wagner vortragen und sind jederzeit abspielbar auf einem internetfähigen Endgerät.



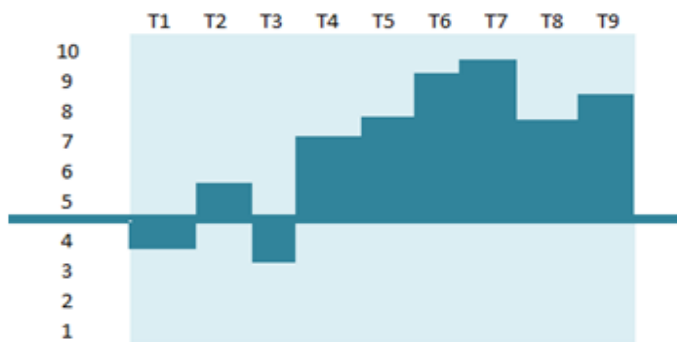
Jede Übung wird online für eine effiziente Umsetzung leicht verständlich und detailliert beschrieben und dargestellt.



perma activ Übungen sind die jeweils effizientesten Übungen einer Kurseinheit, welche direkt am Arbeitsplatz umgesetzt werden können und für permanent aktive Rückengesundheit sorgen. perma activ Übungen werden detailliert im Video erklärt und zusätzlich ausführlich beschrieben.

Statistik

Wohlbefinden nach jeder Trainingseinheit



Die effizienteste Übung der jeweiligen Trainingseinheit

- | | | |
|---|--------|--|
| 1 | MBE160 | Beckenschub |
| 2 | MBE170 | Hüftkreisen |
| 3 | MBE180 | Rückenwiege |
| 4 | MFST10 | Mobilisation der Füße und Unterschenkel im Stand |
| 5 | MKST12 | Mobilisation des gesamten Körpers im Stand |
| 6 | MR3700 | Perlenkette |
| 7 | MRST11 | Mobilisation des breiten Rückenmuskels im Stand |
| 8 | MSN280 | Schulterkreisen |
| 9 | MSN310 | Schulterpattem |



Abschlusszertifikat



Zahlungsbescheinigung für den Antrag auf Kostenzuschuss durch die Krankenkasse



Teilnahmebescheinigung

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

Online-Rückentraining RTAWPM201702
Kurs ID: 20171010-958400 (BASIC100 KK Version)

Der Onlinekurs bietet ein ganzheitliches Konzept zur Rückengesundheit. Als Teilnehmer erhalten Sie wöchentlich eine komplette Trainingseinheit. 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 leicht verständlich aufbereitet.

Zusammen mit den wöchentlichen Übungsanweisungen, erhalten Sie Tipps und Motivationseinheiten zum Dranbleiben und um Sie beim 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 und nutzen. 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 unterschiedlichen gesundheitsrelevanten Themen, speziell mit dem Schwerpunkt Ergonomie am Arbeitsplatz und Rückengesundheit.

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://www.physiomedico.co/5-log-in-ruckenkurs/>). 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 als am effizientesten empfunden haben, bewerten Ihr Wohlbefinden und bestätigen online, dass Sie die Trainingseinheit 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? 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.

Angaben zur Zertifizierung:

Zertifizierungsstatus	Zertifiziert bis 13.11.2018					
Kursdetails & Unterlagen	<table><tr><td>Kursdetails (Angaben im Formular)</td></tr><tr><td>Grundqualifikation Stand 10.10.2017</td></tr><tr><td>Zusatzqualifikation Stand 10.10.2017</td></tr><tr><td>Stundenverlaufspläne Stand 25.10.2017</td></tr><tr><td>Teilnehmerunterlagen Stand 25.10.2017</td></tr></table>	Kursdetails (Angaben im Formular)	Grundqualifikation Stand 10.10.2017	Zusatzqualifikation Stand 10.10.2017	Stundenverlaufspläne Stand 25.10.2017	Teilnehmerunterlagen Stand 25.10.2017
Kursdetails (Angaben im Formular)						
Grundqualifikation Stand 10.10.2017						
Zusatzqualifikation Stand 10.10.2017						
Stundenverlaufspläne Stand 25.10.2017						
Teilnehmerunterlagen Stand 25.10.2017						

Kurs-Details:

Bezeichnung:	ONLINE-RÜCKENTRAINING RTAWPM201702
Kurs-ID:	20171010-958400
Freigabe	Aktiviert
Kursanbieter:	ADMIN 1 GMBH Hauptstraße 1a 86356 Neusäß Telefon: (0157) 71084065 E-Mail: Admin@PHYSIOmedi.co Internet: http://www.PHYSIOmedi.co Ansprechpartner: Frau Wagner
Kursleiter:	Frau Anke Wagner (Geburtsdatum: 13.07.1971 / geborene, ehemals: Löscher)
Beschreibung:	Bei dem Kurs handelt es sich um ein Online- Rückentrainingsprogramm. Der Onlinekurs ist eine Präventionsmaßnahme, nach §20 SGB V, zur vorbeugenden Gesunderhaltung des Rückens. Der Kurs richtet sich ausschließlich an gesunde Versicherte. Die detaillierte Beschreibung des Kurses kann unter https://physiotherapieonline.org/rueckentraining-rtawpm201702/ online aufgerufen werden. Das Training kann auf jedem Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang angesehen und durchgeführt werden. Die Kursleiterin steht den Teilnehmern (w/m) während und nach dem Kurs jederzeit gerne für Fragen und Anregungen per Email, telefonisch oder über das Experten moderierte Forum zur Seite.
Kursnummer (beim Anbieter):	ONLINE-Rückentraining RTAWPM201702
Handlungsfeld(er):	<ul style="list-style-type: none">▪ Bewegung
Präventionsprinzipien:	<ul style="list-style-type: none">▪ Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
Zielgruppe: Geschlecht	nicht geschlechtsspezifisch
Zielgruppe: Altersgruppe	<ul style="list-style-type: none">▪ 18 bis 49 Jahre▪ 50 bis 69 Jahre
Beschreibung der Zielgruppe	Der Kurs richtet sich an gesunde Erwachsene ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen. Er ist für all diejenigen konzipiert, die aktiv etwas für Ihre körperliche Gesundheit tun möchten, ihre Bewegungsgewohnheiten im Alltag verbessern möchten und gesundheitliche Risiken vorbeugen und reduzieren wollen.

Ziele der Maßnahme	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit) 2. Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung) 3. Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelettsystems) 4. Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen 5. Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität 6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (z.B. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke zur Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivitäten)
Inhalt(e) der Maßnahme	<p>Begrüßung und Motivation: Motivierenden Einstieg Aufwärmen: durch Ausdauer- und Mobilisationsübungen Hauptteil: durch Kräftigungsübungen Abschluss: durch Dehnungsübungen Ausklang: verschiedene Entspannungseinheiten Informationseinheit: zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen (mit Schwerpunkt Rückengesundheit) Wochentipp(s)/ Verabschiedung: Tipps und Vorschau auf die nächste Trainingseinheit</p>
Methoden zur Umsetzung	<p>Der Kurs ist schriftlich aufgebaut, steht online und wird über Bilder und über einzelne Videos vermittelt und die Trainingseinheiten geübt. Das Training kann auf jedem Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang angesehen und durchgeführt werden.</p> <p>Das Rückentraining läuft über 9 Wochen. Der Teilnehmer/in hat die Möglichkeit mindestens 50 Minuten pro Woche zu trainieren.</p> <p>Das jeweilige Folgemodul wird erst nach erfolgreicher Beendigung des vorherigen Moduls freigeschaltet und der Link per Email übermittelt.</p> <p>Zur Freischaltung von Folgemodulen wird abgeklärt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wurde die gesamte Übungseinheit durchgeführt? - Die Beantwortung einer Frage zum Thema der jeweiligen Informationseinheit. - Das körperliches Befinden wurde in einer Skala von 1-10 (1 = sehr schlecht, 10 = super gut) online angegeben. - Die effizienteste Übung der vergangenen Trainingswoche wurde benannt. <p>Eine Kommunikationsquote von 30 Minuten pro Teilnehmer ist sichergestellt. Unter Nutzung der 24/7 Servicenummer können Teilnehmer Fragen zum Programmablauf und den Inhalten des Angebots stellen, die von der E-Kursleiterin innerhalb von 1-2 Werktagen beantwortet werden. Das Programm gewährleistet einen experten moderierten Gruppenaustausch.</p> <p>Teilnehmer können auf dem Experten Moderiertem Forum online Fragen stellen die von der Kursleiterin innerhalb von 1-2 Werktagen beantwortet werden.</p>
Kompaktangebot:	Nein
Umfang und Dauer	9 Einheiten á 50 Minuten
Qualifikationen des Kursleiters	Die Kursleiterin ist gleichzeitig die Entwicklerin des E-Programms und führt den technischen Support durch. Sie steht den Teilnehmern für alle fachlichen und technischen Anliegen zur Verfügung. - Staatlich anerkannte Physiotherapeutin – Erwerb der EU weiten Zulassung als Physiotherapeutin – Manualtherapeutin – Vojtatherapeutin – McKenzie Therapeutin – Cyriax-Therapeutin – Manuelle Lymphdrainage – Fortbildung in der Systemischer Therapie – Kursleiterin für Rückenschule – Kursleiterin für Autogenes Training – Fortbildung Progressive Muskelentpannung nach Jacobson
Gruppengröße	Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 15 Teilnehmer

Gruppenraum	
Gruppenraum: Ausstattung	Es handelt sich um einen E-Kurs.
Barrierefreier / rollstuhlgerechter Zugang	Ja Bemerkung: Für weitere Informationen zum barrierefreien / rollstuhlgerechten Zugang wenden Sie sich bitte an den Kursanbieter.
E-Kurs/interaktives Selbstlernprogramm	Ja
Erfolgskontrolle durch Anbieter	Ja , es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter. Details: Die Erfolgskontrolle ist mit der Freischaltung der weiteren Module verbunden. Zur Freischaltung von Folgemodulen wird abgeklärt: - Wurde die gesamte Übungseinheit durchgeführt? - Die Beantwortung einer Frage zum Thema der jeweiligen Informationseinheit. - Das körperliches Befinden wurde in einer Skala von 1-10 (1 = sehr schlecht, 10 = super gut) online angegeben. - Die effizienteste Übung der vergangenen Trainingswoche wurde benannt. Nur, wenn der Teilnehmer/in dies auf der jeweiligen Webseite der Trainingseinheit bestätigt, erfolgt die Freischaltung des Folgemoduls. Dazu wird dem Teilnehmer (w/m) nach der Beantwortung und dem Senden der Fragen zur Erfolgskontrolle eine Mail mit dem Link für das Folgemodul gesendet. Zur Freischaltung muss die Frage zur Informationseinheit zwingend korrekt beantwortet worden sein. In der Mail mit dem Link zur nächsten Übungseinheit erhält der Teilnehmer (w/m) zu den Inhalten der Erfolgskontrolle außerdem ein persönliches Feedback per Mail.
Kursgebühr	100.00 €
Nachbetreuung/Wiederholung	Ja , der Preis beinhaltet eine kostenfreie/-günstige Nachbetreuung oder eine Wiederholung. Details: Die Kommunikationsquote bezieht jeglichen fachbasierten Kommunikationsaufwand seitens der E-Kursleiterin gegenüber dem Teilnehmer ein. Eine Kommunikationsquote von 30 Minuten pro Teilnehmer ist sichergestellt. Unter Nutzung der 24/7 Servicenummer 0157-710 84 065 können Teilnehmer Fragen zum Programmablauf und den Inhalten des Angebots stellen, die von der E-Kursleiterin direkt (spätestens innerhalb von 1-2 Werktagen) beantwortet werden. Das Programm gewährleistet einen expertenmoderierten Gruppenaustausch. Teilnehmer können der Kursleiterin jederzeit Emails senden, welche innerhalb von 1-2 Tagen beantwortet werden. Teilnehmer haben zudem die Möglichkeit, auf dem Experten Moderiertem Forum online Fragen zu stellen. Diese werden innerhalb von 1-2 Tagen von der Kursleiterin beantwortet. Link zum Forum Die Kursteilnehmer (w/m) haben auch nach Abschluss des Kurses jederzeit die Möglichkeit eine Nachbetreuung in Anspruch zu nehmen. Dazu können Sie die Kursleiterin telefonisch, per Email oder über das Experten moderierte Forum kontaktieren. Sie erhalten innerhalb von 1-2 Tagen eine kompetente Rückmeldung.