



Mein Online Rückentraining und Ihr Weg zu einem gestärkten und gesunden Rücken!

BASIC € 100 Rückentraining RTAWPM201702 (KK Version)

Mein Onlinekurs bietet ein ganzheitliches Konzept zur Rückengesundheit. Sie erhalten wöchentlich eine Trainingseinheit und aktuelle Informationen über Ihren persönlichen Fortschritt. Das Rückentraining läuft über 9 Wochen und bietet die Möglichkeit bis zu 45 Minuten zu trainieren. Jede Woche erhalten Sie den Zugang zu einer neuen und spannenden Trainingseinheit.

Mein 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 habe ich für jedermann leichtverständlich aufbereitet.

Zusammen mit meinen wöchentlichen Übungsanweisungen erhalten Sie meine Tipps und Motivation damit Sie Ihre Übungen regelmäßig und auch effizient weiter durchzuführen können.

Trainieren Sie am Arbeitsplatz oder zu Hause. Außer einem Internetzugriff brauchen Sie kein besonderes Equipment. Sie können die Information und Instruktionen meines Rückentrainings auf jedem Laptop, Tablet oder Smartphone erhalten und einsehen. Üben müssen Sie jedoch selbst! 😊

Ich unterhalte auch eine Informationshotline auch für Interessenten an meinem Online Coaching. Damit ist sichergestellt, dass jeder Teilnehmer eine Antwort auf seine evtl. Fragen sofort erhält.

Informationseinheiten gibt es wöchentlich zu den Themen Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, und Entspannung, damit Sie auch den Sinn der einzelnen Übungen verstehen, verinnerlichen und optimal umsetzen können. Sachbezogene Fragen aus den Informationseinheiten werden von Ihnen online beantwortet und in Ihrer Teilnehmerakte hinterlegt.

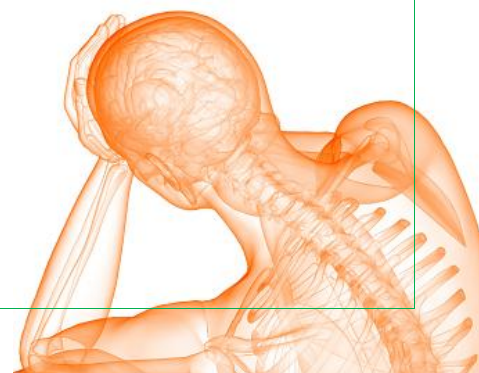


Ergänzt wird mein Kurs durch regelmäßige News zu den spannendsten Themen der Rückengesundheit.

Sie haben jederzeit Zugang zu meinem 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 diesem Link jederzeit erreichbar.](http://wp.me/P7EFzd-tt) (<http://wp.me/P7EFzd-tt>) Hier können Sie mir Ihre Fragen zur Rückenschule stellen, die ich zeitnah online beantworte.

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung für Ihren Antrag auf Rückerstattung der Kosten. Als Teilnehmer benennen Sie auch Ihre „Beste Übung“, also die Übung die Ihnen am meisten gebracht hat, bewerten Ihr Wohlbefinden und bestätigen wöchentlich online, dass Sie die Trainingseinheiten zu 100% durchgeführt haben und beantworten die eine spannende Frage zur jeweiligen Informationseinheit. Ausschließlich diese Informationen werden in der Teilnehmerakte dokumentiert. Nach Abschluß des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung mit entsprechenden Informationen, auch zum Fortschritt Ihres körperlichen Wohlbefindens nach den jeweiligen Trainingseinheiten.

Wußten Sie das? Krankenkassen fördern ein professionelles Rückentraining als Präventionsmaßnahme. Nach Abschluß des Rückentrainings erhalten Sie eine Zusammenfassung der durchgeführten Übungen und einen Überblick des gesundheitlichen Fortschritts, und natürlich eine Kursteilnahmebestätigung. Damit können Sie eine Rückerstattung der Kurskosten bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Je nach Krankenkasse erhalten Sie bis zu 100% der Kosten für das erfolgreich durchgeführte Rückentraining zurückerstattet.





PROFESSIONAL € 200 Rückentraining mit persönlichem Support
INDIVIDUAL € 300 mit 24/7 persönlichem Coaching

Hier starten mit einem Anamnesegespräch und einer Arbeitsplatzanalyse

Rückentraining Standard und Professional RTAWPM201702 beginnt mit einem Anamnesegespräch und einer gezielten Arbeitsplatzanalyse. Als Ihre persönliche Kursleiterin werde ich ein auf Sie persönlich abgestimmtes Trainingsprogramm, mit Übungen und Wissenswertem genau zu Ihrer Problematik für die nächsten 9 Wochen. Die Übungen für die erste Woche sende ich Ihnen Montag früh zum Kursbeginn. Sie erhalten diese wöchentlichen Übungen über die nächsten Wochen regelmäßig von mir per Email übermittelt.

Ich entwickle ein auf Sie persönlich abgestimmtes Trainingsprogramm

Rückentraining Standard und Professional ist so konzipiert, dass Sie über einen Zeitraum von 9 Wochen eine merkliche Verbesserung des Bewegungsapparates erzielen. Um Sie persönlich zu unterstützen, finden wöchentliche, persönliche Gespräche über SKYPE oder FACETIME statt. Ich freue mich auf Sie und werde Sie stets mit den besten Strategien zum Durchhalten motivieren.

Ihre Trainingseinheiten übermittle ich Ihnen wöchentlich per Email.

Nach dem wöchentlichen, persönliche Gespräch mit Ihnen, und wenn Sie die Übungen auch tatsächlich umgesetzt haben, erhalten Sie weiterführende Übungen für die nächste Woche per Email.

Ich bin Ihr persönlicher Rückencoach. Sie und ich führen jede Woche ein persönliches Gespräch.

Für meine Patienten und Kunden im Rückentraining „Standard“ bin ich von Montag bis Freitag zwischen 8:00 Uhr und 17:00 Uhr, und bei meinem Rückentraining „Professional“ bin ich Ihr persönlicher Coach und für Sie 24/7 jederzeit für Sie da.

