

Datenblatt 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 Informationseinheiten

Online Anamnese

Trainingsprogramm Basic

Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen

Trainingseinheiten, Motivationsprogramm, Selbstkontrolle und Erfolgsanalyse wöchentlich per Email

Zugang zum Experten moderierten Onlineforum

Teilnahmebestätigung für Ihren Antrag auf Rückerstattung der Kosten

Erfolgsgarantie

Euro 100.00
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



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

Online-Rückentraining RTAWPM201702 (BASIC100 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 Internetzugang 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>) 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.