

NETZWERK

Online Rückenkräftigungstraining für zuhause und Büro 2.0

Ein Angebot für den Alltag und den Job.

Zielsetzung

Ziel des 8-wöchigen Onlinekurses ist es, berufstätige Bundesbürgerinnen und Bundesbürger zu einem selbstverantwortlichen Gesundheitsverhalten zu motivieren und entsprechend anzuleiten. Neben einer Selbstmotivationstechnik erlernen die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer rückengesunde Übungen, die sie einfach in ihr tägliches Leben (z. B. Arbeitspause) integrieren und so für einen gesunden Ausgleich zu dem meist bewegungsarmen Alltag sorgen.

Umsetzung

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen des Rückentrainings in ausführlichen Videos zum Nachmachen und Üben vorgeführt. Dadurch bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die einmalige Gelegenheit, einzelne Sequenzen so oft anzuschauen, bis sie ihnen wirklich klar sind. So lernen sie in ihrem eigenen Tempo.

Der Video-Ansatz bietet noch weitere Vorteile: Weder die Zeit noch der innere Schweinehund sind ein Hindernis, da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst bestimmen, wann und wo sie das Rückentraining erlernen wollen. Sie müssen sich dabei weder an einen bestimmten Trainingsort noch an eine Uhrzeit halten.

Im Gegensatz zu einem Verein oder Fitnessstudio, wo monatliche Zahlungen Pflicht sind, bekommen die Teilnehmenden den Kurs für einen einmaligen Betrag. Auf das System hat jeder Kursteilnehmende lebenslang Zugriff.

Der Onlinekurs Rückentraining für zuhause 2.0 ist seit November



KONTAKT

Hartmut Knorr
Donaustraße 15
30519 Hannover

Telefon:
0511-2605208
E-
Mail: hartmut.knorr24@gmail.com

LINKS

Anmeldung und
Zugangsdaten auf
der **Homepage vom
Online
Gesundheitstraining**
g.

2016 nach § 20(a) Abs. 1 SGB V zertifiziert und die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs zwischen 80 % und 100 %.

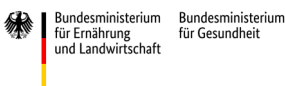
Über die Webseite

Die Website **www.online-gesundheitstraining.de** strebt eine Verbreitung relevanter Informationen zum Thema Gesundheit an. Themenschwerpunkte dabei sind Bewegung/Training, Ernährung, Motivation und Persönlichkeitsentwicklung. Sie will durch Beratung und Coachingmaßnahmen dazu beitragen, dass Gesundheitsressourcen des Menschen optimal genutzt werden. Entwickelt wurde die Seite von Hartmut Knorr, Diplom-Sportlehrer, Buchautor und seit über 3 Jahrzehnten als Trainer und Gesundheitscoach tätig.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/online-rueckenkraeftigungstraining-fuer-zuhause-und-buero-20/>