

„RÜCKENCOACHING“

DER IDEALE KURS GEGEN KOPFSCHMERZEN ODER MIGRÄNE, NACKEN- ODER RÜCKENSCHMERZEN.

Ein sehr hoher Anteil der **Kopf- und Rückenschmerzen** entstehen durch **mangelnde Bewegung** und Verspannungen im Rücken. Es ist sehr leicht, das in den Griff zu bekommen, wenn man nur weiss, wie es geht. Hier lernst Du es!

1. WAS SIND DIE ZIELE?

Du trainierst alle wichtigen Fähigkeiten Deiner Wirbelsäule und der zugehörigen Muskulatur. Anschließend ist Dein **Rücken belastbarer**, sind **Beschwerden gelindert oder verschwunden** und du bist in der Lage, diesen Zustand auch dauerhaft zu erhalten.

2. WO FINDET DER KURS STATT?

Es handelt sich um einen **Online-Videokurs**. Du kannst ihn jederzeit und an jedem Ort machen, an dem Du einen Internetzugang und etwas Platz hast. Trainiere also wo immer du magst!

3. DAUER / ZEITAUFWAND

Eine Trainingseinheit dauert ca. **45 Minuten**.

Der komplette Kurs geht über **8 Wochen**.

4. WIE SCHWER IST DER KURS?

Der Kurs beginnt auf einem Anfänger-Level. Ein **sanfter Einstieg** ist also gewährleistet und danach bist Du bereit für mehr.

5. WAS BRAUCHE ICH?

Als Hilfsmittel werden nur **Matte oder Handtuch** benötigt.

6. WER SIND MEINE COACHES?

Konzeptentwickler und Kursleiter ist Prof. Dr. Karsten Witte (Leiter Masterstudiengang Prävention am IST-Studieninstitut). **Presenter und Sprecher** in den Online-Videos ist Tom Dederichs (Personal Coach und CyberFitness Program Director).



Zertifikat

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

Online Präventionskurs Rücken Coaching

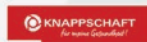
Kursleitung: Karsten Witte

(Kurs-ID 20181120-1061085)

CyberFitness GmbH, Dieckstraße 71-75, 48145 Münster

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfadens Prävention“ des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum 18.12.2020.

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 „Leitfadens Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist.

*Länderspezifische Regelungen sind zu berücksichtigen

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

