

# CyberFitness



**Tipp:**  
Der Kurs kann über Handy, Tablet, PC oder internetfähigen Fernseher absolviert werden.



## Rückencoach Tom Dederichs auf den Bildschirm holen und mit ihm den ganzen Körper trainieren. Die Gesundheitskasse macht es möglich.

Text: Iris Köhn

Das Sportkurse nicht nur im direkten persönlichen Kontakt funktionieren, hat Rosi Mittermaier im Fernsehen schon vor 40 Jahren gezeigt: Ihre Skigymnastik lockte zahlreiche Zuschauer vor die Mattscheibe und ließ diese begeistert mitturnen. Das digitale Zeitalter eröffnet natürlich noch ganz andere Möglichkeiten und besondere Freiheiten. Denn bei virtuellen Kursen können die Teilnehmer selbst bestimmen, wo und wann sie online trainieren wollen. Im Internet gibt es dazu reichlich Angebote, auch spezielle Übungen für den Rücken. Aber nicht immer stimmt die Qualität. Sicherheit bieten Kurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurden. Gut zu wissen: „Der Online-Präventionskurs Rückencoaching von CyberFitness erfüllt die geforderten Kriterien. Deshalb übernehmen wir für unsere Versicherten auch die Teilnahmegebühr von 89 Euro“, erklärt Susanne Wiltfang, Präventionsexpertin bei der AOK NORDWEST. Vorausgesetzt, man absolviert alle acht Kursmodule, was in den meisten Fällen nicht schwerfällt. Dafür sorgt Coach Tom Dederichs.

Tom war Leistungssportler und arbeitet seit 25 Jahren in der Fitnessbranche. Er ist nicht nur das Gesicht vom Rückencoaching, sondern er zeigt dabei auch vollen Einsatz. Nach der Anmeldung im

Netz motiviert er die Teilnehmer: „Prima, dass du loslegst. Wir werden nun für mindestens acht Wochen regelmäßig miteinander trainieren, am besten zwei- bis dreimal die Woche. Die Termine kannst du frei wählen.“ Ob übers Handy, Tablet, den PC oder internetfähigen Fernseher dargestellt – Tom erklärt, was man für einen gesunden Rücken tun kann, und demonstriert, wie es praktisch geht. Dabei weist er auch auf mögliche Fehler hin und gibt Infos zur korrekten Ausführung. Fachkundig berichtet er, was gerade im Körper passiert, etwa welche Muskeln in welcher Weise ange-

**„Prima, dass du loslegst. Wir werden nun für mindestens acht Wochen regelmäßig miteinander trainieren, am besten zwei- bis dreimal die Woche. Die Termine kannst du frei wählen.“**

sprochen werden und wozu das gut ist. Schwache Muskeln müssen gestärkt werden, verspannte Partien brauchen Lockerung. Locker machen gilt auch für den Kopf: Progressive Muskelentspannung und Tipps zur Stressbewältigung helfen dabei.

Auf dem Bildschirm eingeblendet, sieht der Teilnehmer stets, zu welcher Phase die aktuelle Übung gehört: Aufwärmen, Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung oder Entspannung. Nebenbei läuft ein Countdown, der die verbliebene Restzeit des Moduls anzeigt. Am Anfang sind die Anforderungen noch gering, ab





## Tom macht's vor:



Rückenexperte Tom Dederichs zeigt im Film die Übungen ...



... und erklärt dabei ...



... welche Muskelgruppen trainiert werden.



**Noch Fragen?** AOK-Präventionsexpertin  
Susanne Wiltfang antwortet unter

☎ 0800 2655 504932 (kostenfrei)

Modul 7 steigt die Übungsintensität an. Ein Bewegungstagebuch zeigt, was man schon geschafft hat.

Wenn Tom in Aktion ist, entsteht fast der Eindruck, er wäre mit im Raum, so persönlich ist seine Ansprache und Beratung. Vorteil: Die Teilnehmer bleiben ganz bei der Sache und sind konzentriert. Dabei geht es auch um Wahrnehmung und Befindlichkeit. Beides wird am Ende des jeweiligen Moduls über einen Fragebogen anonymisiert erhoben. Spezielle Infoteile zum Download und Vertiefen der Inhalte komplettieren die Einheiten. Sie unterstreichen die Professionalität des Programms, das Diplom-Sportwissenschaftler Professor Karsten Witte und Rückenspezialist Tom Dederichs entwickelt haben. Die beiden sind ein eingespieltes Team: Während Letzterer vor der Kamera steht, beantwortet Witte Teilnehmerfragen im Rückencoaching-Forum.

### Flexibel und kostenfrei

Der hohe Qualitätsanspruch zieht sich durch das ganze Programm. Deswegen können die Teilnehmer bestimmte Module auch nicht einfach überspringen. Erst muss eines abgeschlossen sein, bevor das nächste freigeschaltet wird. Das geschieht nach einer Woche, damit die Teilnehmer Gelegenheit bekommen, die Übungen noch mal zu rekapitulieren, zum Beispiel im Rahmen der gestellten Hausaufgaben. „Das ist sehr sinnvoll, denn Verhaltensänderungen brauchen Zeit und Wiederholung“, weiß der Coach. So groß die Motivation auch sein mag, es kann natürlich auch mal etwas dazwischenkommen. Deshalb hat man insgesamt 16 Wochen Zeit, um den Kurs zu durchlaufen. Erinnerungen per E-Mail helfen beim Durchhalten. Am Ende gibt es auch noch ein Zertifikat. Was aber noch viel mehr wiegt: Die Teilnehmer

haben gelernt, dass sie selbst etwas für ihren Rücken und ihre Gesundheit tun können. Und sie wissen nun auch wie. Übrigens: Wer bereits unter Rückenschmerzen leidet, sollte vor der Teilnahme seinen Arzt befragen.

## Rückencoaching online

Das neue AOK-Kursprogramm bietet Ihnen Rückencoaching von **CyberFitness**. Es ist ein Online-Bewegungsprogramm für Einsteiger und Wiedereinsteiger, die nicht an Rückenkursen vor Ort teilnehmen können oder wollen. Der Kurs (8 x 60 Min.) ist so konzipiert, dass eine Überforderung der Teilnehmer grundsätzlich ausgeschlossen ist. Fragebögen, ausführliche Informationen und die ständige Verfügbarkeit der dargestellten Übungen geben zusätzliche Sicherheit.

### Infos und Anmeldung:

Sie möchten online etwas für Ihre Rückengesundheit tun und Kreuzschmerzen vorbeugen? Dann empfehlen wir Ihnen den zertifizierten Online-Präventionskurs Rückencoaching von CyberFitness.

Wenn Sie den kompletten Kurs durchlaufen haben, übernimmt die AOK NORDWEST die Kursgebühr von 89 Euro.

☎ **Anmeldung:**  
[cyberpraevention.de/aok](http://cyberpraevention.de/aok)  
☎ **Infos und Anmeldung**  
zu weiteren interessanten AOK-Kursen:  
[aok.de/nw/kurse](http://aok.de/nw/kurse)

