

STARKER RÜCKEN

Mein digitaler Coach

Du wirst fit – deine Krankenkasse zahlt

Kein Rezept notwendig

Kostenerstattung bis zu 100 %

Keine komplizierte Antragstellung

ARZ
Siegerland

iGuS
Gesund im Beruf.

www.diakonie-reha.de

Dein Präventionskurs. Online.

„Starker Rücken“ ist ein digitaler Präventionskurs zur Stärkung deines Rückens und deiner Rumpfmuskulatur. Wir zeigen dir effektive Übungen, um deine Muskulatur leistungsfähiger zu machen und deine Wirbelsäule langfristig zu stabilisieren. Außerdem lernst du in acht Einheiten, wie du ein effektives Training zu Hause umsetzen kannst und wie du typische Trainingsfehler vermeidest.

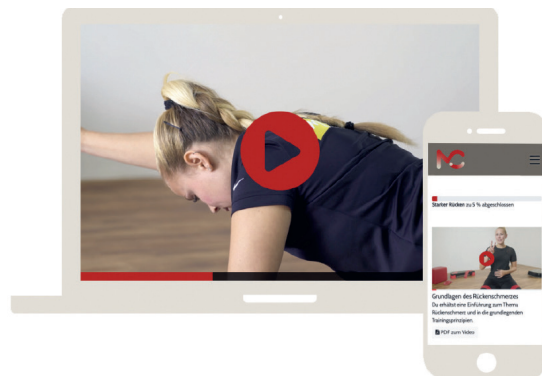
Überall verfügbar

Der Kurs ist jederzeit und überall verfügbar. Ob auf deinem Smartphone, Tablet oder Computer – du hast stets Zugriff auf deine Kursinhalte.



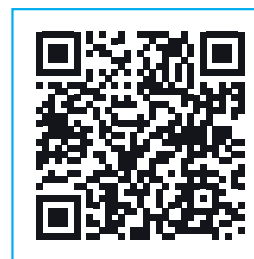
Deine Krankenkasse zahlt dein Coaching

Unsere Kurse sind zertifiziert und qualitätsgesichert nach dem „Deutschen Standard Prävention“. Damit werden sie von allen gesetzlichen Krankenkassen finanziell bezuschusst. Die Kursgebühr beträgt 99,00 Euro. Die Höhe der Erstattung beträgt bis zu 100 Prozent der Kursgebühren. Bei Anmeldung wird dir der Zuschuss deiner Krankenkasse angezeigt. Bitte achte auch auf dein Gesundheitsbudget. Nach Abschluss des Kurses wird der Zuschuss direkt an dich ausgezahlt.



Du möchtest sofort in ein aktiveres Leben starten und deinem Rücken zu mehr Leistungsfähigkeit verhelfen? Starte jetzt in ein gesünderes und aktiveres Leben! Scanne einfach den folgenden QR-Code. Er bringt dich direkt zum Kurs.

Starte jetzt und werde aktiv!



go.starkerruecken.online/diakonie-sw