

Rückencoaching-online

SPEZIFISCHE ZIELE:

Erstellung eines Online-Trainingsplans auf Basis der individuellen Voraussetzungen und Trainingsziele des Teilnehmers. Stärkung der Trainingsmotivation und nachhaltige Förderung eines gesundheitsbewussten Bewegungsverhaltens mithilfe des Online-Trainingsportals.

INHALTE:

- Ermittlung der individuellen Voraussetzungen und Trainingsziele durch den Gesundheitscoach im Online-Beratungsgespräch
- Konfiguration eines motivierenden, individuellen Online-Trainingsplans zur Förderung der Rückengesundheit
- Vermittlung allgemeiner Trainingsprinzipien und nützlicher Tipps zur Umsetzung eines effektiven Bewegungsausgleichs im Homeoffice und am Arbeitsplatz (Ergodynamik)
- Zugang zu mehr als 100 Übungen (Videos) im Online-Trainingsportal

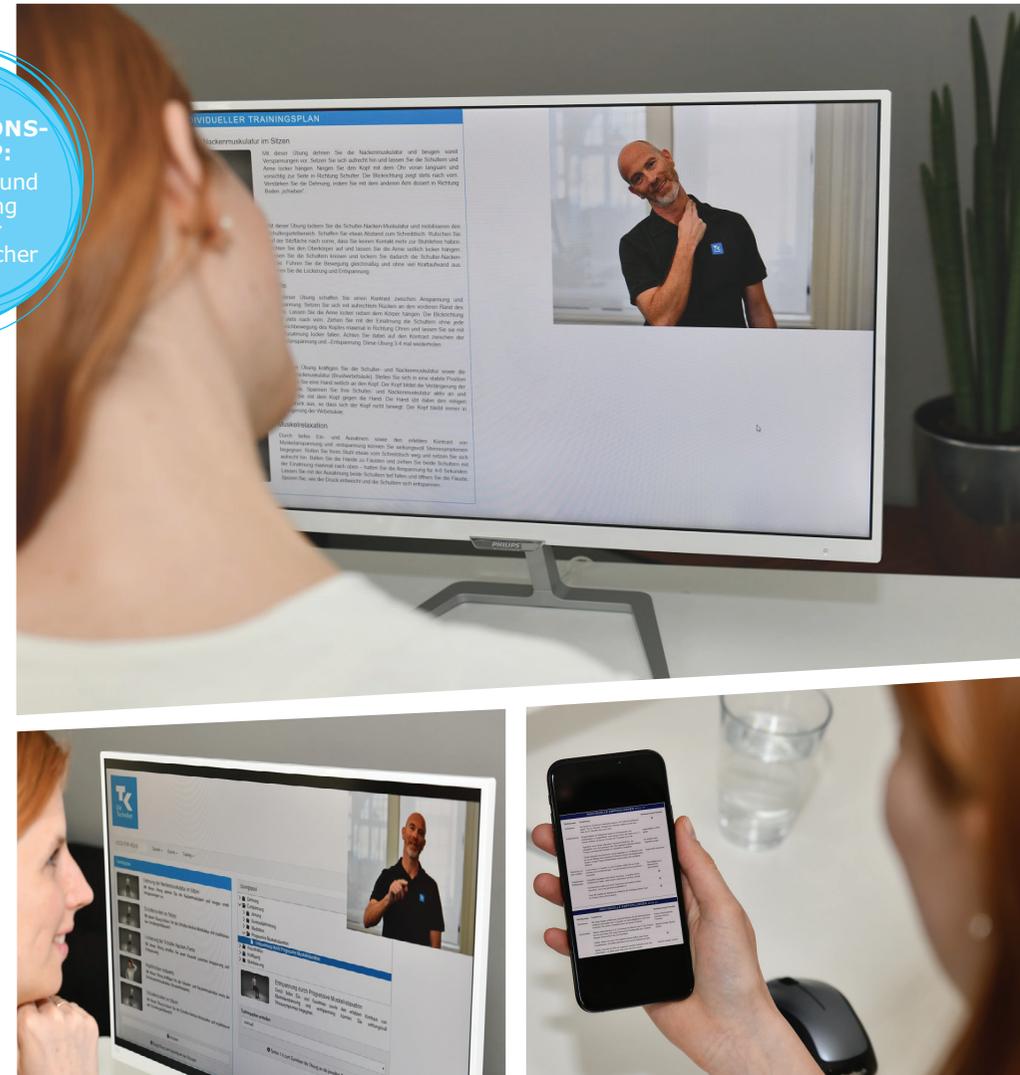
ZEITBEDARF/FREQUENZ:

20-30 Minuten pro Person entsprechend 2 Teilnehmern pro Stunde

ORGA/TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN:

- Homeoffice oder persönlicher Arbeitsplatz im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und möglichst Kamera; Internetzugang, Terminvergabe online
- Separater Raum mit PC/Notebook und Internetzugang, Terminvergabe über das Unternehmen

PRÄVENTIONS-PRINZIP:
Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken



Rückencoaching-online

HINTERGRUND:

Der Alltag des Menschen wird zunehmend digitaler, so auch seine Arbeitsbedingungen. Dadurch wachsen die Möglichkeiten und das Verlangen, seine Arbeitszeit und den [Arbeitsplatz flexibel](#) zu gestalten und an die individuellen Bedürfnisse anzupassen (Homeoffice). Die Entwicklung zu mehr Flexibilität und digitalen Lösungen zeigt sich auch im Trainings- und Gesundheitsverhalten. Neben Wearables, die rund um die Uhr Gesundheitsdaten aufzeichnen und auswerten, werden auch qualitativ [hochwertige Online-Trainingsangebote](#) zunehmend nachgefragt.

ABLAUF:

In einem [Online-Beratungsgespräch](#) ermittelt der Gesundheitscoach zunächst die individuellen Voraussetzungen, Verhältnisse und Ziele des Teilnehmers. Anschließend erstellt er gemeinsam mit dem Teilnehmer einen [motivierenden Trainingsplan](#). Dieser kann den Bewegungsausgleich im [Homeoffice](#), die Entlastung verspannter Rückenmuskeln oder auch die Kräftigung stabilisierender Muskelpartien anvisieren. Sofern vorhanden, können auch Kleingeräte wie z.B. Theraband oder Kurzhanteln einbezogen werden.

ERGEBNISSE:

Die [fachlich fundierte Erläuterung](#) des Trainingsplans mit Videos und Kontrollfragen gibt dem Teilnehmer Sicherheit und Motivation zur korrekten Ausführung der Übungen. Jeder Teilnehmer erhält einen persönlichen [Zugang zum Online-Trainingsportal](#). Hier kann er seinen individuellen Trainingsplan abrufen und auch themenspezifische Ergänzungspläne nutzen oder eigene Pläne konfigurieren. Fazit: Mit dem Online-Trainingsportal kann der Teilnehmer [jederzeit und überall gezielt trainieren](#).

