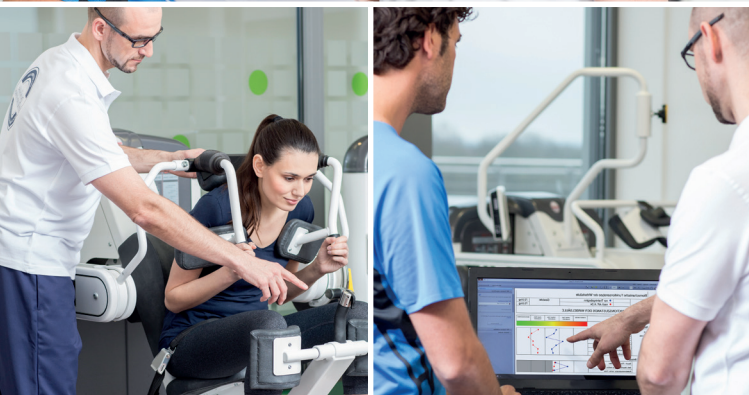




**Inklusive
persönlichem
Rücken-
Barometer**



**FPZ ONLINE
PRÄVENTION.
RÜCKENSCHULE.**

WIR SIND DIE RÜCKENEXPERTEN. AUCH ONLINE.

Die Rückenschule umfasst 10 Kurseinheiten (=10 Wochen). Sie haben 14 Wochen Zeit, diese zu bearbeiten.

01 Kurseinheiten

Zehn abwechslungsreiche Kurseinheiten von „Grundlagen der Rückengesundheit“ über „Gewohnheiten und Verhaltensänderungen“ bis hin zu „Bewegung und sportliche Aktivitäten“. Jede Kurseinheit steht nach Absolvierung zum Download bereit.

02 Übungen

Workouts, Rückenübungen und Entspannungsübungen. Ihre Lieblingsübungen können Sie markieren.

03 Persönliche Auswertungen

Ihr Stress- und Fitness-Level wird individuell erfasst und ausgewertet, natürlich datenschutzkonform.

- > **Sie können die Übung beliebig oft, ganz nach Ihrem individuellen Bedarf, wiederholen. Kursdauer: 10 Wochen.**
- > **Die Kursgebühr beträgt 69 €. Eine Kostenerstattung ist von allen Krankenkassen nach §20 SGB V möglich.**
- > **Persönliche Unterstützung durch Hotline, E-Mail und Forum.**
- > **Weiterempfehlungsquote >90%**

www.rueckenschule.online

FPZ GmbH

Gustav-Heinemann-Ufer 88a, 50968 Köln
Tel.: +49 221 99 53 00, www.fpz.de