



AOK 

Online-
Begleittraining



Ihr Online-Begleittraining Rücken und mehr...

Sie möchten auch zuhause mit uns trainieren und Ihre Fortschritte noch stabilisieren? Wir sind dabei!

Wie: Online Live-Stream

Wann: Jeden Donnerstag (außer an Feiertagen) 18:45 – 19:15 Uhr

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

AOK  **RÜCKEN**
KONZEPT

Informationen zum Online-Begleittraining

Um an unserem Online-Begleittraining teilzunehmen, scannen Sie bitte mit Ihrem Smartphone oder Tablet den QR-Code. Den angezeigten Link können Sie sich bei Bedarf per E-Mail senden, um via Notebook/Laptop teilzunehmen. Es ist keine Installation notwendig.

Tipps zum Online-Begleittraining

- Wählen Sie sich rechtzeitig zum Termin ein.
- Tragen Sie ein Namenskürzel in die Zeile „Name“ bei der Anmeldung ein.
- Sorgen Sie für Sicherheit in Ihrem Trainingsumfeld, um Unfällen vorzubeugen.
- Halten Sie einen Stuhl/Hocker oder Gymnastik-Ball bereit.
- Tragen Sie bequeme (Sport-)Bekleidung.
- Nutzen Sie gerne eine Gymnastikmatte (alternativ eine Decke).
- Dieses Trainingsangebot hat vorbeugenden Charakter und ist nicht für Personen mit behandlungsbedürftigen Leiden bestimmt. Besprechen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.
- Führen Sie Übungen nur so weit aus, wie Sie Ihnen guttun – bei Beschwerden brechen Sie bitte die Übungen ab.

Haben Sie noch Fragen?

Dann wenden Sie sich entweder an die Trainerin oder den Trainer in Ihrem AOK-Gesundheitszentrum oder schreiben uns unter: online-kurse@bw.aok.de



Hier geht es direkt zu unserem Online-Begleittraining

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.