

*Du trainierst – deine  
Krankenkasse zahlt*

**Starker Rücken Online**

- *Kostenerstattung bis zu  
100%*
- *Kein Rezept notwendig*
- *Keine komplizierte  
Antragstellung*



[www.starkerruecken.online](http://www.starkerruecken.online)  
[info@fitundgesund.coach](mailto:info@fitundgesund.coach)



## Dein Präventionskurs. Online.

Starker Rücken Online 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 8 Einheiten, wie du ein effektives Training zu Hause umsetzen kannst und wie du typische Trainingsfehler vermeidest.

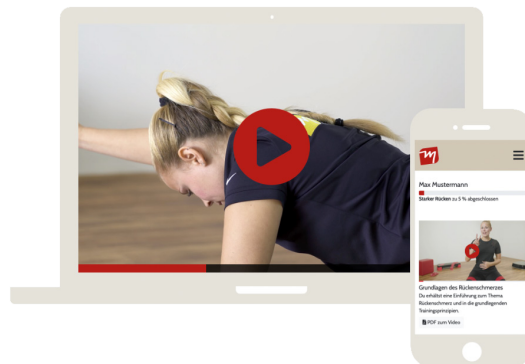
## Überall Verfügbar

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



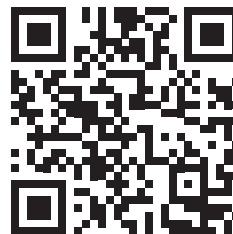
## Du trainierst – deine Krankenkasse zahlt

Unsere Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention 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 % der Kursgebühren. Nach Abschluss des Kurses wird der Zuschuss direkt an dich ausgezahlt.



Du möchtest sofort in ein aktiveres Leben starten und etwas Gutes für deine Gesundheit tun? Wir helfen dir gerne dabei. Starte jetzt auf [www.starkerruecken.online](http://www.starkerruecken.online). Alternativ kannst du auch den folgenden QR-Code scannen. Er bringt dich direkt zum Kurs.

**Starte jetzt in eine aktive Zukunft!**



[go.starkerruecken.online/monopol](http://go.starkerruecken.online/monopol)