

# Du möchtest ...



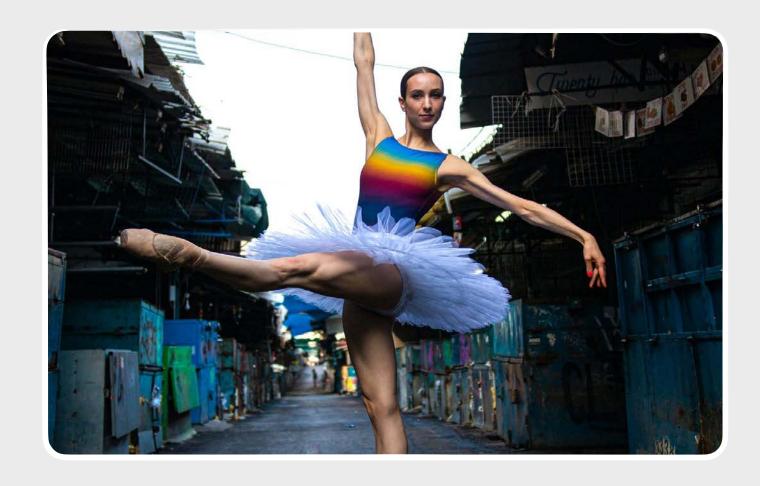


MOBI erklärt dir wie dein Körper funktioniert, wo Schmerzen entstehen und wie du dich im Alltag gut in Bewegung halten kannst.



# ... Erkrankungen und Beschwerden deiner Gelenke vorbeugen?

MOBI bietet dir umfangreiches Hintergrundwissen zu deinem Bewegungsapparat, sowie Techniken zur Schmerzprävention.



# ... im Alltag mit ein paar Tricks deine Haltung verbessern?

MOBI zeigt dir zahlreiche Dehn-, Mobilisationsund Koordinationsübungen, die sich perfekt in deinen Alltag integrieren lassen.

# MOBI – Übersicht Kursinhalte

Die Kursinhalte sind vielfältig aufeinander aufgebaut und beinhalten in jeder Kurseinheit leicht verständliches Fachwissen, lehrreiche Trainingsvideos und wertvolle Tipps für Zuhause und den Alltag.

Kursstunde 1 - Halswirbelsäule

Kursstunde 2 - Schulter

Kursstunde 3 - Brustwirbelsäule

Kursstunde 4 - Lendenwirbelsäule

Kursstunde 5 - Bauch

Kursstunde 6 - Hüfte

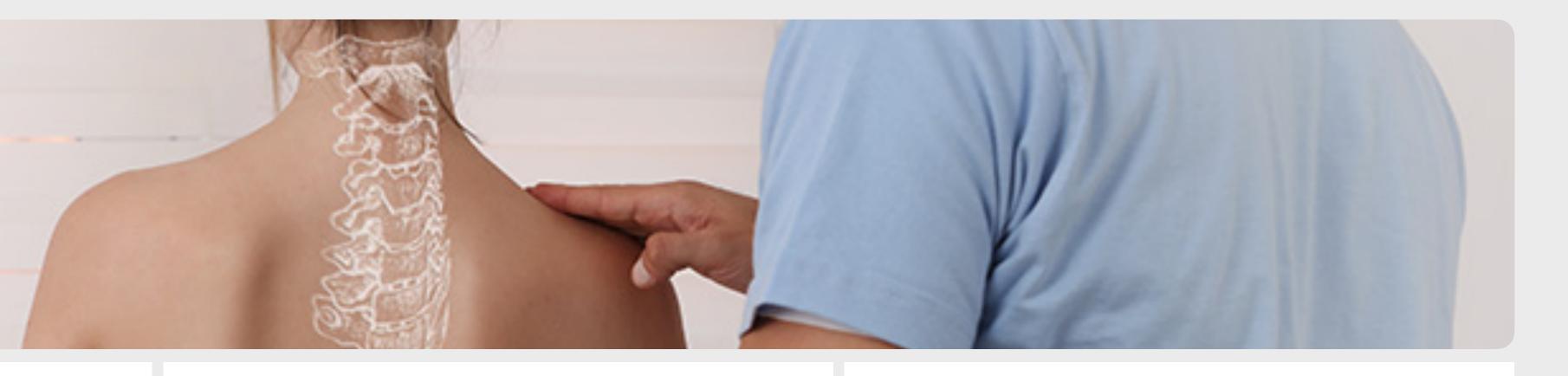
Kursstunde 7 - Knie

Kursstunde 8 - Fuß & Arthrose



# Kursstunde 1

# Halswirbelsäule





## Die Theorie

Das Kapitel dreht sich um den Aufbau und die Funktion deiner Halswirbelsäule (HWS), sowie häufige Fehlhaltungen im Alltag

Ziel: Anatomische und physiologische Grundkenntnisse der HWS, Fehlhaltungen erkennen



# Praxisteil im Übungsheft

• Haltungstyp bestimmen

Ziel: Brustkorb aufrichten, Entlastung von Schulter- und Nackenmuskulatur

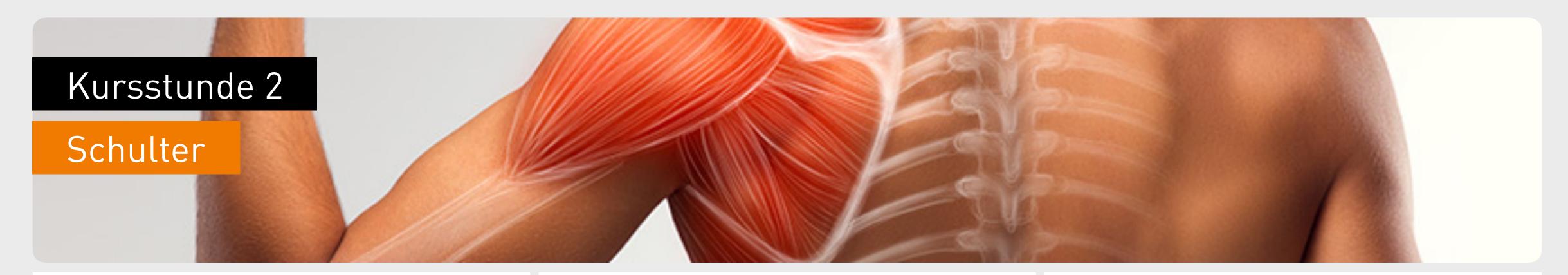


## Aktiv zur Beweglichkeit

Die besten Übungen gegen einen verspannten Nacken – ca. 30 Minuten

Ziel: Entstehung eines Bandscheibenvorfalls (HWS) vorbeugen / Verspannungen reduzieren







Im zweiten Kapitel dreht sich alles um den Aufbau und die Funktion der Schulter, sowie Erkrankungen durch falsche Belastung

Ziel: Anatomische und physiologische Grundkenntnisse der Schulter, einseitige/ starke Belastungen erkennen



# Praxisteil im Übungsheft

- Gebetsübung
- Hände hinter dem Rücken reichen
- Ritterschlag

Ziel: Schultermobilität verbessern

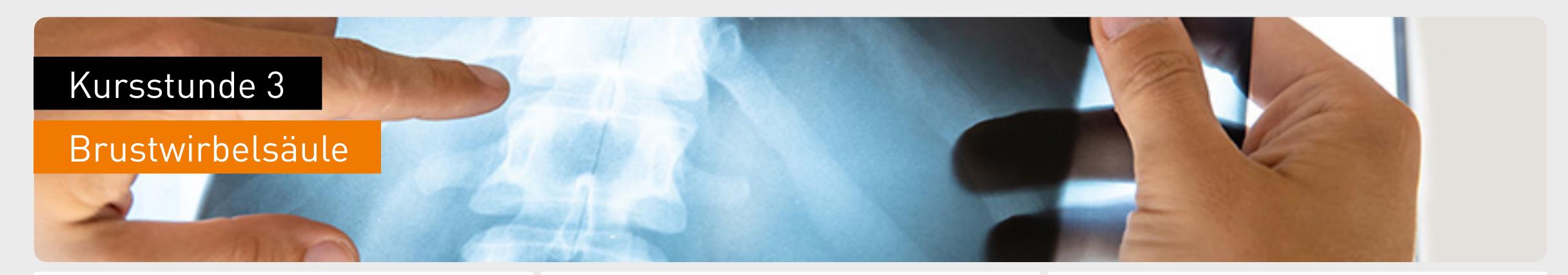


## Aktiv zur Beweglichkeit

Die besten Übungen für eine gesunde Schulter – ca. 30 Minuten

Ziel: Schulterbeweglichkeit verbessern







Das dritte Kapitel dreht sich um Aufbau und Funktion der Brustwirbelsäule, sowie rückengerechtes Verhalten

Ziel: Anatomische und physiologische Grundkenntnisse der Brustwirbelsäule, Rückengerechtes Verhalten im Alltag



# Praxisteil im Übungsheft

- Brustkorb aufrichten
- Rotation Bürostuhl

Ziel: Blockierung der Brustwirbel vorbeugen



## Aktiv zur Beweglichkeit

Die besten Übungen zur Mobilisation und Aufrichtung der Brustwirbelsäule – ca. 30 Min.

Ziel: Mobilisation der BWS



# Kursstunde 4

# Lendenwirbelsäule





### Die Theorie

Im vierten Kapitel dreht sich alles um Aufbau und Funktion deiner Lendenwirbelsäule.

Ziel: Anatomische und physiologische Grundkenntnisse des Lendenwirbelbereichs, Fehlhaltungen im Alltag erkennen



## Praxisteil im Übungsheft

- Wassertreten
- Schaukeln geschlossen & offen
- Sitzknick vs. aufrechte Körperhaltung
- Hüftbeuger öffnen

Ziel: Beweglichkeit der Lende & Hüfte



## Aktiv zur Beweglichkeit

Die effektivsten Übungen für den unteren Rücken – ca. 20 Minuten

Ziel: dem Vielsitzer-Alltag entgegenwirken und die Beweglichkeit verbessern



# Kursstunde 5

## Bauch



## Die Theorie

Im fünften Kapitel dreht sich um den Aufbau und die Funktion der Bauchmuskulatur.

Ziel: Anatomische und physiologische Grundkenntnisse der Bauchmuskulatur



# Praxisteil im Übungsheft

Audio Übung "Langsames Atmen"

Ziel: achtsames Atmen, Stress reduzieren

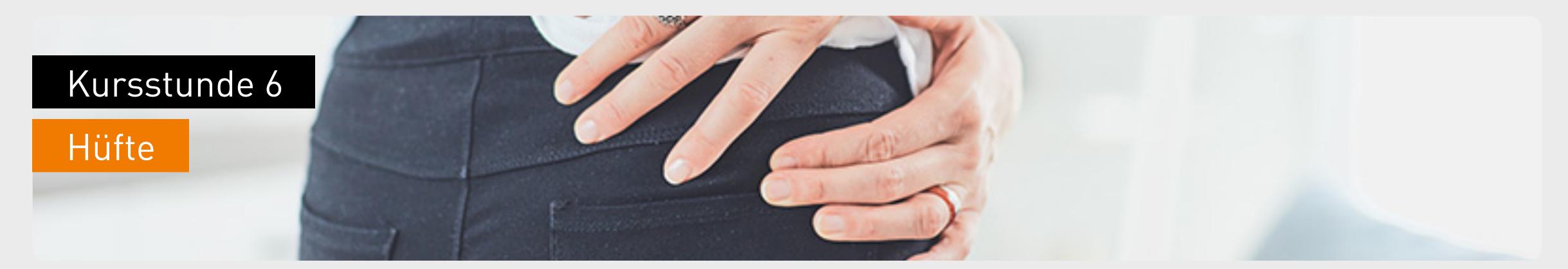


## Aktiv zur Beweglichkeit

Die besten Rumpf-Übungen – ca. 25 Minuten

Ziel: Beweglichkeit & Mobilisation im Rumpf







Das sechste Kapitel dreht sich um den Aufbau und die Funktion des Hüftgelenks.

Ziel: Anatomische und physiologische Grundkenntnisse der Hüfte, Erhaltung der Beweglichkeit



# Praxisteil im Übungsheft

Ernährungstagebuch

Ziel: Essgewohnheiten reflektieren, Ernährungsweise verbessern



## Aktiv zur Beweglichkeit

Die besten Übungen für dein Hüftgelenk - ca. 25 Minuten

Ziel: Verbesserte Hüftbeweglichkeit um Erkrankungen vorzubeugen







Das siebte Kapitel dreht sich alles um Aufbau und Funktion deiner Kniegelenke, sowie Auslöser für Verletzungen

Ziel: Anatomische und physiologische Grundkenntnisse des Knies



# Praxisteil im Übungsheft

• Zwei-/ Einbeinstand

Ziel: Gleichgewicht und Koordination

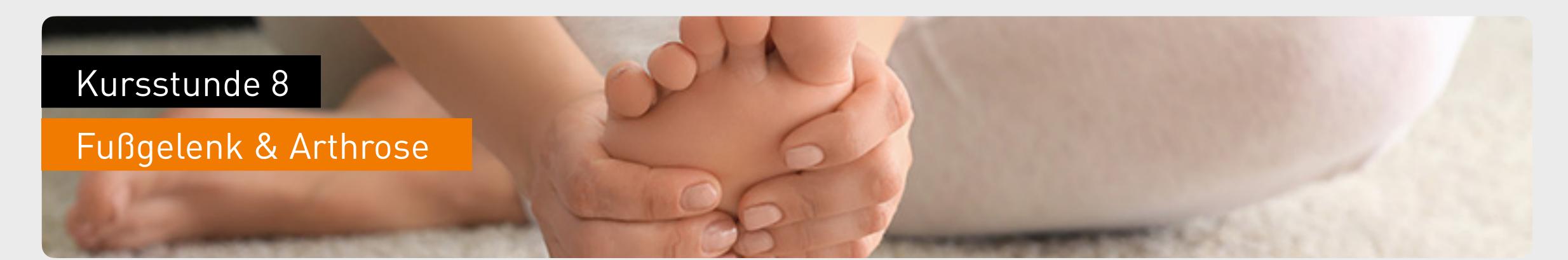


## Aktiv zur Beweglichkeit

Die besten Übungen für die Knie-Beweglichkeit – ca. 25 Minuten

Ziel: Beweglichkeit und Belastbarkeit der Kniegelenke steigern







Im achten Kapitel dreht sich dreht sich alles um Aufbau und Funktion deiner Füße. Exkurs: Arthrose

Ziel: Anatomische und physiologische Grundkenntnisse der Fußgelenke, Arthrose frühzeitig erkennen



# Praxisteil im Übungsheft

- Audio Übung "Gehmediation"
- Greifübung
- Verspannungen im Fuß lockern

Ziel: Fußverspannungen lösen



## Aktiv zur Beweglichkeit

Die besten Übungen für den kompletten Körper – ca. 25 Minuten

Ziel: Ausschöpfung der maximalen Bewegungsamplitude



Wissensquiz – Nach (richtiger) Beantwortung der Fragen automatischer Versand der Teilnahmebestätigung per Mail/Download zur Einreichung bei der Krankenkasse

# So funktioniert's



## 1. Beratungsgespräch / Anmeldung

Kurspreis: 99€ mit Zusatz; Nutzung des Five-Gerätetrainings zusätzlich buchbar (optional)





### 2. Einstieg / Registrierung

Ausgabe Übungsheft inkl. Registrierungscode





## 3. Durchführung

Wöchentlich eine Einheit absolvieren und Wissensquiz beantworten



## 4. Feedback- / Endgespräch (optional)

Zur 4./5. bzw. 8. Einheit ein Gespräch mit dem Coach vor Ort – Feedback einholen – klappt alles?



## 5. Rückerstattung

Nach 8. Einheit Teilnehmerbestätigung downloaden und bei gesetzlicher Krankenkasse einreichen.

