



## *Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,*

herzlich willkommen zu deinem Präventionskurs „RückenFIT – in 10 Wochen zu einem starken und beweglichen unteren Rücken“!  
Wir freuen uns sehr, dich heute in unserem Kurs begrüßen zu dürfen, der sich gezielt der Vorbeugung von Rückenschmerzen widmet.

In den kommenden Wochen werden wir gemeinsam daran arbeiten, deine Rückengesundheit zu stärken und Schmerzen im unteren Rücken vorzubeugen.  
Damit du bestmöglich von unserem Kurs profitieren kannst, erhältst du heute deine Unterlagen, die dich durch den gesamten Kurs begleiten werden.

### **Inhalt der Unterlagen:**

**1. Kontaktmöglichkeit:**

Hier findest du eine Übersicht über alle Wege, per Mail oder Messenger App mit uns Kontakt aufzunehmen. So bist du immer gut betreut.

**2. Kursablauf:**

Hier findest du detaillierte Angaben zum Ablauf deines Kurses. Was musst du tun, wenn du verhindert bist oder krankheitsbedingt (länger) ausfällt.

**3. Hilfsmittel:**

Wir arbeiten im Onlineseminar RückenFIT mit Alltagsgegenständen wie Handtuch, Matte oder Wolldecke, Hocker, Gummiband.

**4. Angebot der kostenlosen Weiterbetreuung:**

Nach Beendigung deines 10 Wochen Kurses hast du die Möglichkeit, dich kostenlos bis zu einem Jahr von uns weiterbetreuen zu lassen.

**5. Haftungsausschluss und AGBs:**

Deine Sicherheit ist uns wichtig und wir nehmen Datenschutz ernst. Deine Daten sind bei uns sicher.

Deshalb bitten wir dich, diesen Punkt sorgfältig durchzulesen und unsere AGBs und den Haftungsausschluss zur Kenntnis zu nehmen.

Wir sind fest davon überzeugt, dass dieser Kurs einen positiven Einfluss auf deine Rückengesundheit haben wird. Gemeinsam werden wir an deiner Kraft und Beweglichkeit arbeiten, um dir zu einem beschwerdefreien Rücken zu verhelfen.

Damit du perfekt auf unsere 10 gemeinsamen Wochen vorbereitet bist, habe ich wichtige Informationen zu deinem 10 Wochen „Live Onlineseminar RückenFIT“ vorbereitet, die du dir unbedingt durchlesen solltest.



## 1. Kontaktmöglichkeit: Wie kannst du uns erreichen?

Deine fachliche Betreuung Simone Sommer-Philipp steht dir Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr zu Verfügung, um deine Fragen zu beantworten. Schreibe uns dazu gerne eine E-Mail an [praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de](mailto:praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de) oder sende uns eine Nachricht an 0160 93 21 22 23.

Wir benutzen die Messaging Apps WhatsApp und Telegram

Simone antwortet innerhalb 2-3 Stunden.

Solltest du uns persönlich sprechen wollen, sind wir dienstags von 16 bis 19 Uhr telefonisch erreichbar.

Hast du Fragen zu deinen Buchungen oder dem Kursablauf, hast du aus Versehen eine Mail von uns gelöscht oder stehst du vor anderen Herausforderungen, die den Kursablauf betreffen, dann ist Sylvia Abel deine richtige Ansprechpartnerin.

Die Office Leiterin von Natürlich ohne Schmerzen erreichst du von Montag bis Donnerstag von 12 bis 17 Uhr per E-Mail an [praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de](mailto:praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de) oder ruf sie unter 06894/ 996850 an.

Außerdem bieten wir dir zusätzlich **technischen Support** an.

Unser Mann der Technik, der vergessenen Passwörter und technischer Berater heißt Hans-Jürgen Porten und kann von dir über unser Büro [praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de](mailto:praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de) kontaktiert werden.

Sylvia Abel leitet deine Anfrage gerne an ihn weiter. Er antwortet innerhalb 2-3 Stunden, um dir behilflich zu sein.

## 2. Kursablauf

Du hast dich zu deiner bevorzugten Kurszeit angemeldet.

Diese Kurszeit ist für dich in den 10 Wochen verpflichtend.

Solltest du in Ausnahmefällen verhindert sein oder wegen Krankheit absagen müssen, so bitten wir dich, uns dies per Mail an [praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de](mailto:praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de) rechtzeitig mitzuteilen.

Es besteht dann die Möglichkeit, in einem Folgekurs diese Stunde nachzuholen.

Längere Ausfallzeiten sind uns mit Begründung schriftlich mitzuteilen. Gerne sind wir bereit, mit dir gemeinsam nach Wegen Ausschau zu halten, wie du den Kurs fortsetzen kannst.

Dieses Vorgehen sind wir dir und deiner Krankenkasse schuldig. Deine Teilnahme sollte lückenlos sein. Dies wird von uns überprüft und an deine Krankenkasse weitergeleitet.

Nur so erhältst du guten Gewissens dein Zertifikat, das wir dir nach Abschluss des Kurses ausstellen. Dieses reichst du zusammen mit deiner Rechnung bei deiner Krankenkasse ein, damit sie dir schnellstmöglich dein Geld erstatten.



6 Stunden vor deinem Wunschtermin senden wir dir pro Woche eine Erinnerungsmail in dein Postfach. Darin stehen wichtige Informationen zum Kursthema und welche Hilfsmittel erforderlich sind. Außerdem findest du in dieser Mail den Zugangslink, um dich zu deinem Kurstermin pünktlich per Zoom einzuloggen.

### **Meine Empfehlung:**

Überprüfe schon vorher, dass die Zoom App auf deinem Endgerät installiert ist und einwandfrei funktioniert. Du solltest 10 Minuten vor Kursbeginn bereit sein und auf eine gute Kameraposition und eine stabile Internetverbindung achten.

Du kannst selbstverständlich über dein Handy teilnehmen, dies gestaltet sich jedoch nach unseren Erfahrungen sehr mühsam.

Wir empfehlen dir

- > mindestens ein Tablet oder ein höherwertigeres Endgerät
- > eine externe Webcam oder eine gute, installierte Kamera am Gerät
- > ein externes Mikrofon

### **3. Hilfsmittel**

Damit du direkt starten kannst, verwenden wir in unseren Onlineseminaren Gegenstände des Alltags als Hilfsmittel.

Halte dir eine Matte oder Wolldecke,  
ein Handtuch,  
eine kleine Wasserflasche aus Kunststoff mit 0,5 Liter Inhalt  
einen Hocker und  
ein breites Gummiband wie wir es als Hosengummi verwenden, bereit.

Möglicherweise hast du schon ein Thera-Band zu Hause vorrätig. Das ist Spitze von dir und eignet sich natürlich noch viel besser.

Ein Thera-Übungsband gibt es schon für kleines Geld zu kaufen. Meist enthalten Pakete 3-4 verschiedene Widerstände. Wähle zu Anfang das Band mit dem geringsten Widerstand. Diese Anschaffung rentiert sich.

#### **4. Hier mein Geschenk für dich und deine Anmeldung: Wir bieten dir eine kostenlose Weiterbetreuung an!**

Wir wissen aus unserer Erfahrung, dass 10 Wochen manchmal viel zu schnell vorbei sind und oft kommen einem die besten Fragen hinterher in den Sinn. Vielleicht hast du auch so viel Spaß an deinem Rücken entwickelt, dass du gerne weiter mit uns zusammenarbeiten möchtest.

Dies ermöglichen wir dir sehr gerne!

Nach Abschluss des 10 Wochen Kurses „RückenFIT – in 10 Wochen zu Kraft und Beweglichkeit im unteren Rücken“ bieten wir dir eine kostenlose Weiterbetreuung an. Diese erfolgt im Rahmen des Mitgliederbereiches des Natürlich ohne Schmerzen Online Clubs. In wöchentlichen Live Trainings zeigt dir dort Simone noch viele weitere Übungen rund um deinen gesunden, unteren Rücken.

Nach Abschluss deines RückenFIT Kurses überreichen wir dir einen digitalen Gutschein, mit dem du dich gratis im Natürlich ohne Schmerzen Onlineclub registrieren kannst.

Deine Mitgliedschaft erlischt automatisch nach 1 Jahr und muss nicht von dir gekündigt werden. Du gehst damit keine Abo Verpflichtung ein. Dieses Weiterbetreuungsangebot steht dir völlig freiwillig zur Verfügung.

Die Live Trainings im Rahmen des Natürlich ohne Schmerzen Online Clubs werden aufgezeichnet, so dass du sie jederzeit ansehen und wiederholen kannst. Außerdem hat Simone dort für dich Einzelübungen, die du aus dem Kurs schon kennst, als Einzelvideo vorbereitet.

Du bekommst also völlig ohne Risiko

- Weitere Hilfe und Sicherheit für deinen unteren Rücken
- Videos und Aufzeichnungen, so dass du unabhängig von Zeit und Ort aktiv sein kannst
- Uns als verlässlichen Partner an deiner Seite auf deinem Weg zu einem starken und gleichzeitig beweglichen unteren Rücken.
- Du brauchst dich um nichts zu kümmern und keine Kündigungsfrist im Auge zu behalten. Dein Zugang zum Natürlich ohne Schmerzen Club erlischt automatisch nach einem Jahr.

#### **5. Haftungsausschluss**

Du hast uns mit deiner Registrierung bestätigt, dass deiner Teilnahme an unserem Präventionskurs keine gesundheitlichen Risiken entgegenstehen und keine Kontraindikationen dagegensprechen.

Deine Teilnahme am 10 Wochen Live Online Seminar „RückenFIT – in 10 Wochen zu einem starken und beweglichen unteren Rücken“ erfolgt auf eigene Gefahr.

Bitte nimm die folgenden Hinweise zur Kenntnis:



## Rechtlicher Hinweis

- ✗ Die nachfolgenden Ausführungen und Anmerkungen erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, sie dienen allein der sachlichen, allgemeinen und verständlichen Information und ersetzen in keinem Fall eine fachliche und persönliche Beratung oder Diagnose durch einen Arzt oder eine andere hierzu per Gesetz ermächtigte Person.
- ✗ Sofern über Produkte, Verfahren oder bestimmte Behandlungen informiert wird, wird hiermit klargestellt, dass ein Heilungs- oder Behandlungserfolg selbstverständlich nicht mit Sicherheit erwartet werden kann. Ich freue mich, wenn du dich mit mir – zum Beispiel per E-Mail – in Verbindung setzen möchtest, bitte beachte jedoch, dass ich auf diesem Weg keine individuellen und konkreten Ratschläge hinsichtlich einer Diagnose oder Therapie erteilen darf.
- ✗ Sofern ich auf Inhalte (wie zum Bsp. Webseiten) Dritter verwiese, stelle ich hiermit klar, dass ich auf diese Inhalte keinen Einfluss habe und mir die jeweiligen Inhalte nicht zu Eigen mache.

Weitere Hinweise zu den Teilnahmebedingungen entnimm bitte unseren AGBs. Diese findest du in der Fußnote der Seite <https://natuerlich-ohne-schmerzen.de/praeventionskurs/>

Falls du Fragen zu den Unterlagen oder zum Kurs hast, stehen wir dir jederzeit zur Verfügung. Wir wünschen dir eine inspirierende und erfolgreiche Reise zu einem gesunden und schmerzfreien Rücken.

Gesundheit von innen und außen ist ein Geschenk, das dir gegeben wird. Fordere es ein und werde gemeinsam mit uns aktiv!

Herzliche Grüße,

Deine *Simone* von Natürlich ohne Schmerzen

PS: Habe ich eigentlich schon erwähnt, wie mega stolz ich auf dich bin, dass du meine Hand ergreifst und dich angemeldet hast? Wir sehen uns schon ganz bald in deinem ersten Live Training.

Ich freue mich sehr auf dich!

## Kontakt:

Verantwortlich in Content und Konzeption  
Natürlich ohne Schmerzen  
Simone Sommer-Philipp / Physiotherapeutin  
Talstr. 21 | 66386 St. Ingbert  
06894 996850  
[praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de](mailto:praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de)

## **Wichtige Hinweise für die Teilnahme am Präventionskurs „RückenFIT – in 10 Wochen zu einem starken und beweglichen unteren Rücken!“**

**Bei dem Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs  
nach § 20a SGB V.**

**Der Kurs ersetzt weder eine Therapie noch eine Diagnostik und ist  
für Teilnehmer geeignet, die sich in einer guten gesundheitlichen  
Verfassung ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des  
Bewegungsapparates befinden.**

**Bei Fragen oder Unsicherheiten nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrem  
Arzt auf.**

**Sollten bei Ihnen beispielsweise Erkrankungen,  
Beschwerden/Schmerzen, gesundheitliche Einschränkungen oder  
eine Schwangerschaft vorliegen, so klären Sie vorab mit Ihrem Arzt  
die Teilnahmemöglichkeit.**

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.  
Bitte führen Sie die gezeigten Übungen gem. der Anleitung durch.  
Überlasten Sie sich nicht.  
Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.**

**Ihr Team von Natürlich ohne Schmerzen**



**Natürlich-ohne-Schmerzen.de**  
**SIMONE SOMMER-PHILIPP | HEILPRAKTIKERIN**

[praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de](mailto:praxis@natuerlich-ohne-schmerzen.de)  
[www.natuerlich-ohne-schmerzen.de](http://www.natuerlich-ohne-schmerzen.de)