

# ABJETZT / POWER

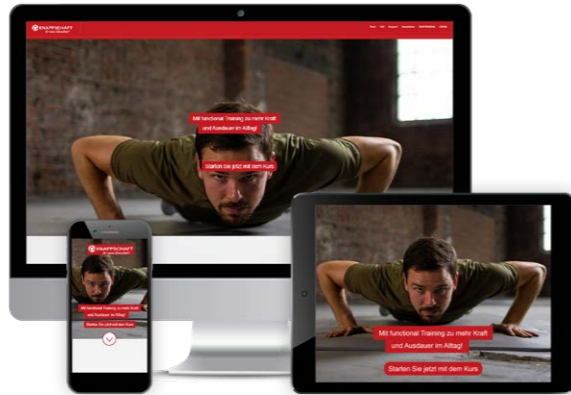
## Das Ganzkörper-Krafttraining für Zuhause

Mit functional Training zu mehr Kraft  
und Ausdauer im Alltag!

 **KNAPPSCHAFT**  
*für meine Gesundheit!*



## ABJETZT/POWER



### ABJETZT/POWER - Das Ganzkörper-Krafttraining für Zuhause

Mit functional Training zu mehr Kraft und Ausdauer im Alltag!

Der von erfahrenen Physiotherapeuten entwickelte Präventionskurs zielt darauf ab, den Bewegungsapparat für den Alltag zu stärken und zu mobilisieren. Er richtet sich an alle, die aktiv sind und es auch bleiben wollen! Mit **ABJETZT/POWER** können Teilnehmer flexibel, ortsunabhängig trainieren – wann und wo sie möchten. **ABJETZT/POWER** bietet die Möglichkeit, mithilfe von motivierenden Videos zu trainieren und so die Kraft zu steigern, Beweglichkeit zu fördern, Koordination zu schulen und die allgemeine Ausdauer effektiv zu verbessern. Du erreichst den Kurs über [www.abjetzt.de](http://www.abjetzt.de) oder über [www.abjetzt.de/power](http://www.abjetzt.de/power).





## Wie sieht der Kurs aus?



### Wann Du willst ...

zeitlich unabhängig

Der Kurs besteht aus zehn Einheiten, die sowohl inhaltlich als auch in ihrer Intensität aufeinander aufbauen. Jede Kurseinheit beinhaltet ein Trainingsvideo, das Dich mit entsprechenden verbalen Ausführungsanleitungen und Korrekturhinweisen durch die Trainingssequenz begleitet.



### Wo Du willst ...

räumlich unabhängig

**ABJETZT/POWER** bietet Dir ein Ganzkörpertraining und ist ideal dafür geeignet, um einem bewegungsarmen Alltag entgegenzuwirken. Du hast zu jeder Zeit Zugriff auf die Einheiten und kannst alle bereits freigeschalteten Kursabschnitte während der Kursdauer wiederholen. Zu-



### Wie Du willst ...

egal ob mit dem Handy, PC oder Laptop

dem steht Dir nach jeder Einheit ein ausführliches Handout zur Verfügung, das interessante Informationen zum Thema der Woche vermittelt.



Zertifiziert

**ABJETZT/POWER** richtet sich an alle, die effizient ihren gesamten Körper trainieren möchten. Durch die abwechslungsreichen Trainingseinheiten und ausgleichende Mobilitäts- und Dehnübungen gibt Dir der Kurs die notwendigen Inhalte für einen aktiven Alltag in die Hand. Er entspricht den hohen Qualitätsstandards der gesetzlichen Krankenkassen und wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach §20 SGB V zertifiziert. Deine zuständige Krankenkasse erstattet Dir daher zwischen 80 und 100% der Kosten.



# VORTEILE

- ✓ **DER KURS IST FLEXIBEL, ZEIT- UND ORTSUNABHÄNGIG**
- ✓ **DEIN EIGENER KÖRPER ALS TRAININGSGERÄT**
- ✓ **STÄRKUNG DER NATÜRLICHEN BEWEGUNGSABLÄUFE**
- ✓ **KEINE LANGWEILIGEN UND LANGWIERIGEN EINHEITEN**
- ✓ **BIS ZU 100 % KOSTENERSTATTUNG DURCH DEINE GESETZLICHE KRANKENKASSE**

**ABJETZT/POWER** ist ein Produkt der Deutschen Arzt AG.

Die Deutsche Arzt AG vernetzt als eines der ersten Unternehmen in Deutschland das Gesundheitswesen mithilfe digitaler Entwicklungen.

Ziel der Deutschen Arzt AG ist es, den Zugang zu Gesundheitsleistungen einfacher, effektiver und schneller zu gestalten.

Neben **ABJETZT/POWER** als online Präventionskurs hat die Deutsche Arzt AG weitere Produkte entwickelt, um den Gesundheitssektor miteinander zu verbinden.

Dazu zählen unter anderem ein individuell zugeschnittenes online Trainingsprogramm, eine Video-Sprechstunde, sowie online-Angebote für das betriebliche Gesundheitsmanagement in Unternehmen.

ABJETZT / POWER

Deutsche Arzt AG  
Im Teelbruch 122  
45219 Essen

Tel: 02054 93856-9153

Fax: 02054 93856-1

E-Mail: [info@abjetzt.de](mailto:info@abjetzt.de)

[www.abjetzt.de](http://www.abjetzt.de)