

## ABJETZT/POWER ist AGR-zertifiziert! - doch was bedeutet das überhaupt?

### ABJETZT/POWER - mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Im digitalen Zeitalter bestimmen Hektik und Stress oft unseren Arbeitsalltag. Häufig dreht sich alles um die Verbesserung des Workflows - doch was ist mit dem ganz persönlichen Wohlbefinden? Auch dieses kann mittlerweile online gestärkt werden. Der Trend geht gezielt in Richtung von online-Präventionskursen, da diese sich flexibel in den individuellen Tagesablauf integrieren lassen. Einer dieser Kurse ist der von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierte online-Präventions ABJETZT/POWER der Deutschen Arzt AG. Dieser Kurs fördert nicht nur aktiv den Muskelaufbau sondern steigert nachhaltig die Ausdauer und stellt somit einen großen Mehrwert für die ganzheitliche Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens dar.

Das Programm wurde von zertifizierten Physiotherapeuten entwickelt und kann innerhalb der Kursdauer beliebig oft wiedergegeben werden. Über den Zeitraum von zehn Wochen wird man von einem Experten bei den täglichen Übungen begleitet. Angepasst an das persönliche Leistungsniveau, wird die Intensität kontinuierlich gesteigert. Nun hat der Kurs auch die unabhängige medizinische Prüfkommision von Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. überzeugt und wurde in Folge dessen mit dem Gütesiegel "Geprüft & empfohlen" ausgezeichnet.

#### **Zertifiziert nach §20 SGB V - Krankenkassen übernehmen die Kosten**

Da der ABJETZT/POWER online-Präventionskurs den hohen Qualitätsanforderungen der Krankenkassen entspricht, ist er nach §20 SGB V zertifiziert. Das bedeutet, Krankenkassen übernehmen 80 bis 100% der Kurskosten. Teilnehmer reichen hierfür lediglich die Teilnahmebescheinigung bei der jeweiligen Krankenkasse ein, sobald der Kurs erfolgreich beendet worden ist. Zu Beginn des Kurses steht ein Eingangsfragebogen zur Ermittlung der individuellen Bedürfnisse und des Trainingszustandes auf dem Programm. Zusammen mit dem Abschlussfragen ermöglicht dies eine detaillierte Erfassung der erzielten Effekte. Alle Übungen sind leicht verständlich und werden im jeweiligen Trainingsvideo ausführlich erklärt. Die einzelnen Einheiten sind jederzeit, überall und auf jedem Endgerät durchführbar, was eine größtmögliche Flexibilität ermöglicht.

#### **Was ist die Aktion Gesunder Rücken e.V.?**

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. ist ein unabhängiger Verein, der seit 1995 zusammen mit Ärzten, Therapeuten und medizinischen Verbänden Fachinformationen sammelt und vermittelt. Ziel ist es flächendeckende Aufklärungsarbeit zu leisten und das Bewusstsein für ein rückengerechtes Umfeld zu schaffen. Insbesondere das AGR-Gütesiegel "Geprüft & empfohlen" gilt als wichtige professionelle Entscheidungshilfe für Verbraucher. "Wir müssen viel mehr informieren und Menschen motivieren, sich mehr zu bewegen.", so Geschäftsführer Daniel Detjen im Interview.

Die AGR zeichnet regelmäßig besonders hilfreiche Programme oder Dienstleistungen wie online-Präventionskurse aus. Aufgrund seiner strengen Kriterien und seines multidisziplinären Ansatzes, genießt es besonders in der medizinischen Fachwelt ein enormes Ansehen. Das Prüfungsgremium ist sehr breit aufgestellt, die Durchfallquote der Initiativbewerbungen liege bei rund 80 Prozent, so Detjen.

## **Nach ABJETZT/FIT und ABJETZT/YOGA jetzt auch ABJETZT/POWER.**

Damit ist ABJETZT/POWER nun schon der dritte Kurs der Plattform ABJETZT/DE, der von der Aktion Gesunde Rücken e.V. mit dem Gütesiegel ausgezeichnet wurde. ABJETZT/DE ist die Plattform für Lebensstilveränderungen und Prävention der Deutschen Arzt AG. Sie versteht sich als Plattform zur Gesundheitsförderung und bietet hochwertige zertifizierte Präventionskurse zu verschiedenen Themenbereichen an. Insbesondere ist dem Gremium der AGR die professionelle Anleitung und die Leichtigkeit der Umsetzung aufgefallen. Alle online-Präventionskurse von ABJETZT/DE sind zudem durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und erfüllen die hohen Qualitätsanforderungen des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenkassen. Mit den online-Kursen ABJETZT gesund durchs Leben.

## **Ansprechpartner**

### **Andrea Niehaus**

Unternehmensentwicklung  
Prokuristin, Bereichsleitung Unternehmensentwicklung  
Tel: +49 (2054) 938569122  
Fax: +49 (2054) 93856-6633  
E-Mail: [a.niehaus@daag.de](mailto:a.niehaus@daag.de)

### **Paul Kroemer**

Marketing  
PR-Referent  
Tel: +49 (2054) 938569125  
E-Mail: [p.kroemer@novotergum.de](mailto:p.kroemer@novotergum.de)

## **Über "Deutsche Arzt AG"**

Mit einem stark wachsenden Versorgungsnetzwerk von derzeit rund 900 eingebundenen niedergelassenen Ärzten, 130 Physiotherapieeinrichtungen, Versorgungsverträgen mit großen gesetzlichen Krankenkassen, einer Allianz mit dem größten orthopädischen Berufsverband und mit bereits etablierten digitalen Assistenzsystemen wie der Videosprechstunde, Online-Therapie und Online-Prävention verfügt die Deutsche Arzt AG über eine der innovativsten Versorgungslösungen im ambulanten orthopädischen Bereich.