

Blick in den Online-Kurs - was dich in den nächsten 42-Tagen erwartet?



Ein kleines Beispiel, wie der Reha Online-Kurs funktioniert

Nehmen wir an, du würdest dich am 1. Juni am Kreuzband operieren lassen (Stern). Dann ist der nächste Tag (Fr) allein für deine Erholung gedacht. Doch schon am Samstag beginnt deine Frührehabilitation, hier lädst du einfach deinen persönlichen Trainingsplan herunter. Dieser Reha-Plan ist perfekt auf dich zugeschnitten – eben genau zwei Tage nach deiner Kreuzband-OP. Jetzt kannst du in Ruhe zwei Tage (So und Mo) trainieren. Am kommenden Dienstag würdest du eine Mail mit Rückmeldeoption bekommen - ein wichtiges Feedback.

Willkommen zu einer der größten Knie-Reha-Herausforderungen deines Lebens!

Hallo,

Du hast dich entschieden, bei der 42 Tage Challenge nach einer vorderen Kreuzbandverletzung teilzunehmen? Großartig – du wirst es nicht bereuen!

Dir steht eine intensive Reha-Zeit bevor, in der du dich wie nie zuvor in deinem Leben mit deinem Körper und den Verletzungsfolgen befassen wirst.

Der Online-Kurs unterstützt die Aussage der medizinischen Fachwelt, dass Knieverletzungen oft eine Folge von dysfunktionalen Bewegungsmustern oder Dysbalancen in der Muskulatur sind. Wer also, eine neue Knieverletzung vorbeugen möchte, fängt schon in der Knie-Reha damit an!

Nicht zuletzt, spielt auch dein Mindset und deine Psyche nach Knieverletzungen eine wichtige Rolle, die bisher (außer im Profisport) gänzlich unter den Tisch fällt – hier nicht!

Ich habe für diesen Online-Kurs ein bisher einzigartiges ganzheitliches und funktionelles Knie-Reha Training entwickelt: Ein 42-Tage kontinuierlich gesteigertes Reha Training mit dem eigenen Körpergewicht, so fordernd, wie nie zuvor - trotzdem absolut sicher.

Die täglichen Übungsprogramme sind mit einfachen leicht umsetzbaren Anleitungen entsprechend deinem Reha-Level versehen. Der Online-Kurs komplettiert deine Knie-Reha mit integrierten, Psychogyms, Tipps sowie Tasks, die es in der Challenge, wöchentlich zu erledigen gilt – deren

Ergebnisse von mir rückgemeldet werden. Damit bist du in deinem individuellen Knie-Reha Prozess maximal flexibel – aber niemals allein!

Unser gemeinsames Ziel ist eine Ganzkörperfitness und dazu gehört mehr als ein reines Knie-Training, dass lediglich die abgebaute Muskulatur wieder herstellen soll. Mir geht es vor allem darum, dich für den Alltag wieder fit und mental stark zu machen.

Hilfe – schaffe ich das alles?

Ich spreche in dem Online-Kurs von Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und gerader Haltung, aber auch von Willensstärke, Durchhaltevermögen Belastbarkeit sowie der Überwindung des inneren Schweinehundes.

In den kommenden 42 Tagen werden wir virtuell, fast jeden Tag miteinander verbringen. Dabei stehe ich dir online als Reha-Trainer, Begleiter, Antreiber – vielleicht auch mal als Bremser bei. Nicht nur bei den Knie-Reha Programm, sondern auch bei deiner mentalen Stärke und Regeneration. Bedenke immer, ich habe eine sehr genaue Vorstellung davon was du gerade durchmachst. Hingegen bestimmst du die Intensität und das Tempo deines Trainings.

Mit diesem online-Kurs als Rundumpaket wirst du in kürzerer Zeit, erstaunliche Ergebnisse erzielen und nebenher alles darüber lernen, wie du deinen Körper, trotz Knie-Reha, in eine bestmögliche Verfassung bringst. Ich habe klassische Knie- Reha Übungen ausgewählt, die zunächst dein verletztes Kniegelenk mobilisieren aber auch hochintensive Workouts, die einem Abbau deines Fitnesslevels und einer Gewichtszunahme während der Phase der Immobilität vorbeugen.

Mir ist noch wichtig zu erwähnen, dass Trainingsprinzip in dem Online-Kurs lautet nicht: Viel hilft viel, sondern rücke das Wesentliche in den Mittelpunkt – dein Körpergewicht.

Den Inhalt der 42 Tage Knie-Reha Challenge auf den Punkt gebracht: 20 Minütige „Kuschel-Reha“ auf Kassenrezept reicht nicht! Du hast die Wahl – entscheide dich JETZT!

...