

# Online-Videokurs bringt Menschen in Bewegung

© online gesundheitstraining

05.08.2013

**HANNOVER.** Laut Statistik nimmt die körperliche Aktivität in unserer Gesellschaft immer mehr ab. Forscher sprechen bereits von gezielt strukturierter Bewegungsverweigerung. Gleichzeitig leiden immer mehr Menschen unter den Zivilisationskrankheiten den sogenannten nichtansteckbaren Erkrankungen, insbesondere Rückenschmerzen, Herz-Kreislaufkrankungen, Krebserkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Arthrosen, Osteoporose und psychische Erkrankungen. Diese nehmen seit Jahren epidemieartig zu.

Der Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut Hartmut Knorr aus Hannover will jetzt mit einem internetbasierten selbstangelernten Präventionsprogramm gegensteuern. Er hat ein spezielles Online-Training zur Vorbeugung und Bewältigung von Krankheiten entwickelt, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind.

Der Video Onlinekurs „Bewegung die Wunderwaffe der Medizin des 21. Jahrhunderts“ richtet sich speziell an Menschen, die sich vor dem Computer aufhalten.

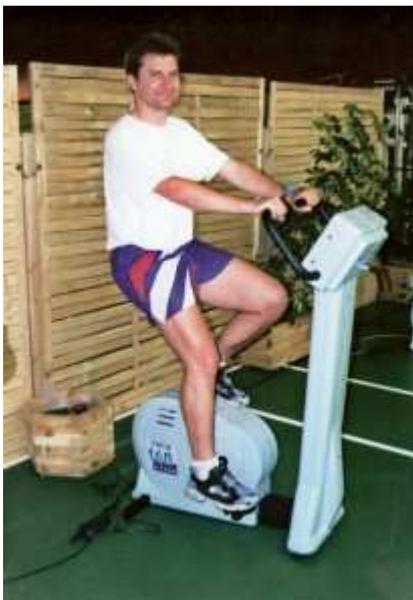
Während des zehnwöchigen Trainings lernen die Teilnehmer, den Bewegungsmangel selbstständig zu überwinden, bzw. Menschen die bereits Aktiv sind durch individuelles Training in die gesundheitswirksame Zone von körperlichen Aktivitäten gelangen. Schritt für Schritt wird geübt, wie durch gezielte Übungen und individuelle Trainingsprogramme die Leistungsfähigkeit erhöht, Wohlbefinden gesteigert, Stimmungen im Alltag aufgehellt, die Konzentration erhöht, anfallende Probleme systematisch angegangen und Kräfte mobilisiert und reaktiviert werden können. Während des Kurses werden alle Teilnehmer individuell begleitet: Nach Beendigung des Kurses erhalten sie ein individuelles Feedback und sind in der Lage eigenständig weiter zu trainieren. Weiterhin gehört zu dem Konzept die Vermittlung von Gesundheitswissen, somit ist der Kursteilnehmer in der Lage nach Beendigung seinen nach individuellen Bedürfnissen ausgerichteten eigenen Erfolgsplan zusammenzustellen, in das Training einzusteigen, das Gesundheitstraining fortzusetzen, regelmäßig das Training durchzuführen und immer wieder an seine jeweilige Lebenssituation anzupassen.

Internetbasierte Gesundheitstrainings zeichnen sich dadurch aus, dass sie zeit- und ortsunabhängig verfügbar sind, eine niedrige Einstiegsschwelle haben, kein Verletzungsrisiko besteht und für viele Menschen gleichzeitig zur Verfügung stehen.

Interessierte, die an diesem internetbasierten Gesundheitstraining Online teilnehmen möchten, können sich unter [http://bit.ly/webinar\\_ongeseasy](http://bit.ly/webinar_ongeseasy) in einem Online Seminar kostenfrei informieren und anmelden.

Weitere Informationen: Hartmut Knorr [hartmut.knorr\[at\]htp-tel\[punkt\]de](mailto:hartmut.knorr@htp-tel.de)

Weitere Informationen: [http://bit.ly/webinar\\_ongeseasy](http://bit.ly/webinar_ongeseasy)



Der Entwickler von Online Gesundheitstraining © Hartmut Knorr

Der Link zu diesem Bild: <http://online-gesundheitstraining.de/wp-content/uploads/2013/03/Ergometer-439x640.jpg>



Der Entwickler von Online Gesundheitstraining © Hartmut Knorr

Der Link zu diesem Foto: <http://online-gesundheitstraining.de/wp-content/uploads/2012/01/74963.jpg>

### **Online Gesundheitstraining**

Der Blog [www.online-gesundheitstraining.de](http://www.online-gesundheitstraining.de) strebt eine Verbreitung gesundheitsrelevanter Informationen zum Thema körperliche Aktivitäten an. Sie will durch Beratung und Coaching-maßnahmen dazu beitragen, dass Gesundheitsressourcen des Menschen optimal genutzt werden. Entwickelt wurde die Seite von Hartmut Knorr, Diplom-Sportlehrer, Buchautor und seit über 2 Jahrzehnten als Gesundheitscoach tätig.

Der Text und das Foto sind bei Angabe des Urhebers selbstverständlich frei zum Abdruck - über ein Belegexemplar bzw. einen Beleglink an [www.online-gesundheitstraining.de](http://www.online-gesundheitstraining.de) würde ich mich sehr freuen!

Weitere Informationen sende ich Ihnen auf Anfrage gerne zu.

### **Ansprechpartner für diese Pressemitteilung**

Hartmut Knorr

[online-gesundheitstraining.de](http://online-gesundheitstraining.de)

Donaustraße 13

D-30519 Hannover

Telefon: +49 – 511 – 260 52 08

e-mail: hartmut.knorr[ät]htp-tel[punkt]de

Hartmut Knorr

[www.online-gesundheitstraining.de](http://www.online-gesundheitstraining.de)

Tel. 0511 2605208

hartmut.knorr[ät]htp-tel[punkt]de

[http://online-gesundheitstraining.de/2013/08/pressemitteilung-online-gesundheitstraining-bietet-online-videokurs-an-863/?preview=true&preview\\_id=863&preview\\_nonce=51b196307d&post\\_format=standard](http://online-gesundheitstraining.de/2013/08/pressemitteilung-online-gesundheitstraining-bietet-online-videokurs-an-863/?preview=true&preview_id=863&preview_nonce=51b196307d&post_format=standard)