



# Bereit für die Challenge? Jetzt anmelden!

Login

## Die Rücken Fit Challenge: Onlinetraining nach Maß!

Die Rücken Fit Challenge ist ein **hocheffektives Onlinetraining**, mit dem Du gezielt an Deinen persönlichen Schwachstellen arbeiten kannst – wann und wo du willst! Aus über 100 Übungsvideos, die auf aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen, Ansätzen von internationalen Rückenexperten und aktuellen Trends, wie dem Faszientraining beruhen, erstellen wir Dir deinen ganz persönlichen Trainingsplan“. Damit verhelfen wir Dir in nur sechs Wochen zu einem gesunden Körpergefühl. Jetzt anmelden auf [www.rueckenfitchallenge.de](http://www.rueckenfitchallenge.de)!

- Optimal auf Dich abgestimmter Trainingsplan
- Sechs Wochen lang trainieren, wann und wo Du willst
- Über 100 praxisbewährte Übungen
- Elemente aus dem hochaktuellen Faszientraining
- Detaillierte Trainingsvideos mit Tipps für eine richtige Ausführung
- Frei wählbare Schwierigkeitsstufen
- Über 20 Videos zu rückenfreundlichen Haltungen im Alltag
- Tipps zu Ernährung, Motivation und richtiger Einstellung

**Einmalig 97,- €  
Kostenübernahme durch  
Krankenkasse bis zu 100%**



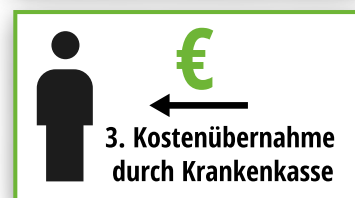
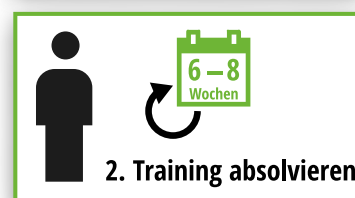
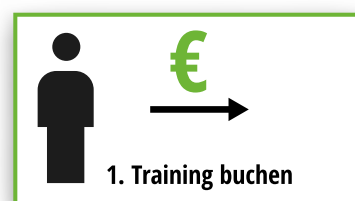
Die Rücken Fit Challenge ist als eines der ersten reinen online Programme nach § 20 Abs. 1 SGB V von allen gesetzlichen Krankenkassen und Betriebskrankenkassen als Gesundheitskurs zertifiziert.

### Das bedeutet für Dich?

Melde Dich für Deine Challenge an und trage vorläufig die Kosten von 97,- Euro. Wenn Du regelmäßig trainierst, erhältst Du von uns einen Durchführungsnachweis. Den schickst Du an Deine Krankenkasse und bekommst bis zu 100 % Deiner Kosten erstattet.

### Wie Hoch ist die Beteiligung Deiner Kasse?

Je nach Kasse kann der Anteil variieren. Wie viel Geld Du letztendlich zurück bekommst, kann Dir Deine Krankenkasse sagen. Einfach unsere Kurs-ID 20161108-841384 angeben und die Kasse sollte Dir direkt weiterhelfen können.





## Rücken Fit Challenge

**mach den  
Selbsttest!**



### Wie fit ist Dein Rücken?

Die wichtigste Voraussetzung für ein effektives Rückentraining? Kenne Deine Schwachstellen! Wir haben sieben einfache Übungen zusammengestellt, mit denen Du Deine Rückenfitness testen kannst. Mit Deinen Ergebnissen können wir Dir genau sagen, was Deine Problembereiche sind. Wenn du anschließend motiviert genug bist, aktiv an Dir zu arbeiten, erstellen wir Dir Deinen ganz persönlichen Online-Trainingsplan. Gespannt? Dann starte jetzt den Selbsttest!

### Inhalt und Trainingsablauf

Für Deine Challenge hast Du **sechs Wochen** lang Zeit. Dein individuelles Training besteht aus 3 x 10 Übungen, die Du mindestens zweimal die Woche ausführst. Alle zwei Wochen schalten wir Dir einen neuen Trainingsplan frei. Eine Trainingseinheit ist zwischen 30 und 45 Minuten lang.

In Deinem Login-Bereich hast Du **jederzeit vollen Einblick in Deine Trainingsfortschritte**, kannst Deine Übungsvideos und Trainingspläne einsehen und erhältst die besten Tipps für Motivation, Ernährung und einen bewussten Alltag. Und wenn Du noch weitere Motivation brauchst, schicken wir Dir so oft Du möchtest, eine Trainigerinnerung auf Dein Handy. Um Dir maximale Flexibilität zu garantieren, kannst Du die Rücken Fit Challenge **von allen internetfähigen Endgeräten** abspielen.

Bereit für die Challenge? Jetzt anmelden auf [www.rueckenfitchallenge.de](http://www.rueckenfitchallenge.de)!



[www.facebook.com/rueckenfitchallenge](http://www.facebook.com/rueckenfitchallenge)



RFC-Fitness GmbH  
Schopenhauerstr. 27  
14467 Potsdam  
[info@rfc-fitness.de](mailto:info@rfc-fitness.de)  
[www.rueckenfitchallenge.de](http://www.rueckenfitchallenge.de)  
Tel.: 0331 58 29 142 0  
Fax: 0331 58 29 142 9



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

[www.efre.brandenburg.de](http://www.efre.brandenburg.de)

Die Rücken Fit Challenge ist ein EFRE gefördertes Projekt.