

## Vorbeugen durch aktive Lebensgestaltung

- Das Modul Sport und Bewegung gibt wertvolle Hintergrundinformationen und direkt einsetzbare Hilfen zur Vorbeugung häufig auftretender Erkrankungen durch mehr Aktivität. Neben gut illustrierten Trainingsprogrammen und praktischen Tipps, schickt Sie ein interaktiver Fitness-Test auf den Körper-TÜV. Er prüft gesundheitliche Risiken und deckt Schwachpunkte auf. Das Onmeda Rückentraining für Freizeit und Büro rundet das Angebot ab.
- Von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten nach neustem Stand der Wissenschaft erstellt und fachlich gesichert.
- Ideale Ergänzung: Lizenzierung des Onmeda-Forums „Physiotherapie“ oder der interaktiven Tools „Fitness-Barometer“ bzw. „Trainingspuls-Rechner“.
- Für die Zielgruppe „junge Familie“ stehen zusätzlich die Inhalte der Rubrik „Kinder in Bewegung“ zur Verfügung.

**Spezifikationen:** Download von XML Files direkt aus dem Onmeda-CMS.  
Auf Anfrage auch individuelle technische Lösungen (Hosting etc.). Interaktive Tools werden im Look and Feel des Kunden direkt bei Onmeda gehostet.

**Umfang:** 21 Texte mit ca. 143.000 Zeichen

**Link zum Content:** <http://www.onmeda.de/ratgeber/sport/index.html>

## Contentkatalog

### Trainieren Sie Richtig!

(9 Texte)

- Laufen
- Muskelaufbautraining...
- Nacken-Stretching
- Nordic Walking
- Radfahren
- Schwimmen
- Venengymnastik
- Walking
- Handgymnastik

### Rücken Aktiv!

(3 Texte)

- Rücken Aktiv!
- Natürliche Haltung
- Interaktives Rückentraining (13 Übungen)

### Beugen Sie Vor!

(9 Texte)

- Arthrose
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Diabetes mellitus Typ 2
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krampfadern
- Spannungskopfschmerz
- Osteoporose
- RSI/Tennisarm/Mausarm