

Für wen sind die Kurse auf OK3 geeignet?

Die Kurse auf www.innovate40.com/ok3 eignen sich für Jeden, der keine akuten Beschwerden hat und langfristig gesund und aktiv bleiben möchte. Dabei ist es ganz egal ob Sie Hobbysportler oder Einsteiger sind. Der Großteil der Übungen innerhalb der Kurse beinhaltet immer eine Re- und Progression. Das bedeutet, es gibt immer eine Abstufung und eine Steigerung der jeweiligen Übung. Dadurch wird sichergestellt, dass ein Kurs auf www.innovate40.com/ok3 auf das Niveau eines jeden Teilnehmers angepasst werden kann.

Muss ich besondere Voraussetzungen erfüllen?

Damit Sie einen Kurs auf OK3 erfolgreich absolvieren können, müssen Sie spezielle gesundheitliche Voraussetzungen erfüllen. Zu diesen Voraussetzungen gehören, dass Sie **nicht**:

- unter akuten Schmerzen des Bewegungsapparates leiden (Ruhe- und Bewegungsschmerz).
- unter akuten Rückenschmerzen in Verbindung mit einem Bandscheibenvorfall leiden.
- eine OP hinter sich haben, und sich in einem postoperativen Zustand (bis zu acht Wochen) mit oder ohne neurologischen Ausfallerscheinungen befinden.
- unter akuten Herz-Kreislauf Erkrankungen oder Atemwegserkrankungen leiden.
- unter akuten Entzündungen, Tumoren oder Frakturen leiden.
- unter Fieber leiden.
- unter schweren Depressionen und negativen Verstimmungen leiden.

und, dass Sie in der Lage sind:

- sich mindestens 35 Minuten aktiv zu bewegen

Was bedeutet es, dass die Kurse auf www.innovate40.com/ok3 zertifiziert und qualitätsgeprüft durch die Krankenkassen sind?

Was bedeutet es, dass die Kurse zertifiziert und geprüft sind?

Alle Kurse auf www.innovate40.com/ok3 sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach dem **Paragraph 20 SGB V** zugelassen. Die Zentrale Prüfstelle arbeitet mit allen Krankenkassen in Deutschland zusammen und stellt sicher, dass die zertifizierten Kurse dem Teilnehmer einen weitreichenden Mehrwert bieten. Ein zertifizierter Kurs fördert Ihre eigenen Handlungskompetenzen, sodass Sie das gewonnene Wissen direkt in den Alltag integrieren können. **Nur mit einer Zertifizierung der Zentralen Prüfstelle wird die Kursgebühr zu 80% -100% durch die jeweilige Krankenkasse übernommen. Sie erhalten das Geld von der Krankenkasse zurück, sobald Sie den Kurs zu 100% abgeschlossen haben.**

Wieviel kostet mich ein Kurs auf OK3.de?

Den genauen Preis des Kurses entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursinformation. Der genannte Preis beinhaltet bereits die gesetzliche MwSt. Für die Kursgebühr treten Sie erst einmal in Vorkasse. Denken Sie jedoch daran, dass Ihre Krankenkasse bis zu 100% der Kursgebühr übernimmt und dies bis zu zweimal im Jahr.

Wie zahle ich?

Wir haben versucht, es für Sie so einfach wie möglich zu machen und uns deshalb für die Deutsche Firma Digistore24 entschieden (Mittlerweile besteht auch die Möglichkeit bequem über PayPal zu bezahlen). Die Digistore24 GmbH übernimmt die sichere und geprüfte zertifizierte Abwicklung der kompletten Buchung. Bei der Wahl des Anbieters stand uns vor allem die **Sicherheit Ihrer Kundendaten**, sowie die einfache und unproblematische Abwicklung mit verschiedenen Zahlungsmöglichkeiten an oberster **Priorität**. Sie können hier auswählen, ob Sie mit Paypal, Sofortüberweisung, Kreditkarte, SEPA Lastschrift oder Überweisung zahlen möchten.

Übernimmt meine Krankenkasse 100% der Kursgebühr?

Die Erstattung der Kursgebühr regelt Ihre Krankenkasse über sogenannte Zusatzleistungen. Diese Leistungen sind von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich geregelt. Die Krankenkassen können die Höhe der Zusatzleistungen jederzeit ändern, weshalb wir keine Gewähr über die Erstattungssätze übernehmen können. **In diesem Fall wird Ihnen Ihre Krankenkasse aber jederzeit behilflich sein.**

WICHTIG: Falls Ihre Krankenkasse wider Erwarten die Kursgebühr nicht übernimmt, erstatten wir Ihnen die Kursgebühr.

Wie erhalte ich mein Geld von meiner Krankenkasse zurück?

Nachdem Sie den Kurs erfolgreich absolviert haben, nehmen Sie an einer kurzen digitalen Abschlussbefragung und einer Reflexion teil. **Danach stellen wir Ihnen ein Zertifikat aus, welches Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen, damit die Kursgebühr erstattet wird.**

Wie absolviere ich den Kurs "erfolgreich"?

Bei Online Kursen müsse Sie eine **100 prozentige Teilnahmequote** erreichen, damit Ihre Krankenkasse die Kursgebühr übernimmt. Dafür müssen Sie sich jedes Video innerhalb einer Kurseinheit anschauen und den entsprechenden Fragebogen ausfüllen, um die Kurseinheit erfolgreich abzuschließen.

Wie lange dauert eine Kurseinheit?

Eine Kurseinheit innerhalb des Präventionstrainings auf www.innovate40.com/ok3 dauert circa 45 Minuten.

Wie sieht so eine Kurseinheit aus?

Innerhalb einer Kurseinheit gibt es ein Warm Up, eine Kräftigungs-, eine Dehnungs- und eine Entspannungsphase. Diese Phasen sind optimal aufeinander abgestimmt, um einen erfolgreichen Trainingsfortschritt sicherzustellen. Während der Kurseinheit wird vor allem mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Wenn Sie genau wissen möchten, wie eine Kurseinheit aussieht, raten wir Ihnen an dieser Stelle sich das entsprechende Video auf der Startseite anzuschauen.

Kann ich die Kursinhalte speichern oder downloaden?

Nach jeder Kurseinheit wird Ihnen ein PDF, mit den wichtigsten Informationen die innerhalb der Kurseinheit vermittelt wurden, zur Verfügung gestellt. Dadurch können Sie das Gelernte nochmals vertiefen. Darüber hinaus wird Ihnen der jeweilige Trainingsplan zur Verfügung gestellt, sodass Sie Ihr Training auch nach Beendigung des Kurses weiterhin absolvieren können.

Was mache ich, wenn ich im Urlaub bin und den Kurs unterbrechen muss?

Theoretisch können Sie den Kurs zwischendurch pausieren, wir raten allerdings davon ab. Durch eine Pause stoppen Sie Ihren Trainingsfortschritt. Insgesamt haben Sie zwölf Wochen Zeit, den Kurs erfolgreich zu absolvieren, damit Ihre Krankenkasse die Kursgebühren übernimmt. Bitte bedenken Sie, dass ein Online Kurs auf www.innovate40.com/ok3 überall durchführbar ist, ganz egal ob zu Hause oder in einem Hotelzimmer.

Was mache ich, wenn während einer Kurseinheit Schmerzen auftreten?

Beim Auftreten von Schmerzen innerhalb der Kurseinheit, sollten Sie das Training sofort unterbrechen. Wir empfehlen Ihnen in diesem Fall umgehend Kontakt mit unserem Support aufzunehmen. Vor jeder Kurseinheit wird mittels eines Fragebogens überprüft, ob Sie sich fit genug für das Training fühlen. Falls dies nicht der Fall ist, werden Sie gebeten, Ihr Training an einem anderen Tag auszuführen.

Was mache ich, wenn ich während des Kurses krank werde oder mich verletze?

Durch das angepasste Niveau der Kurse auf www.innovate40.com/ok3 besteht während der Ausführung der Übungen eine sehr geringe Verletzungsgefahr. Falls Sie krank werden oder sich anderweitig verletzen, sollten Sie umgehend den Support kontaktieren. Wenn Sie einen ärztlichen Nachweis der Erkrankung vorlegen können, sind wir in der Lage, den Kurs für Sie zu pausieren, sodass der Kurs nach Genesung fortgesetzt werden kann. Ohne ärztlichen Nachweis lässt sich der Kurs leider nicht pausieren und muss am Ende der Laufzeit gesperrt werden. Die bis dahin erfolgreich abgeschlossenen Kurseinheiten können leider nicht erstattet werden. In diesem Fall ist es ratsam, dass Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse in Kontakt treten, um den Sachverhalt zu besprechen.

Im Einzelfall trifft die Krankenkasse eine Entscheidung über die Erstattung der Kursgebühr.

Was mache ich, wenn ich Fragen oder Anmerkungen zu dem Kurs habe?

Falls Sie Fragen oder Anmerkungen zu Ihrem Kurs haben, steht Ihnen der Kursleiter jederzeit zur Verfügung. Hierzu haben wir eine extra Support Software eingerichtet, die Sie unter <https://onlinekrankenkassenkurse.freshdesk.com/support/home> und unter support@innovate40.com erreichen. Hier steht Ihnen der Kursleiter Mathias zu jeder Frage, Rede und Antwort.

Kann ich zusätzlich Sport machen?

Natürlich können Sie neben dem Online Kurs auch zusätzlich Sport machen. Wir empfehlen Ihnen jedoch immer ausreichend Pausen einzulegen, um den Körper zu schonen. In den Videos des Kurses erhalten Sie weitere Informationen zu den Themen Regeneration und Trainingsgestaltung.

Welche Materialien benötige ich zum trainieren?

Für die Online Kurse auf www.innovate40.com/ok3 benötigen Sie nicht viel. Einzig eine Gymnastikmatte, einen Gymastikstab oder einen Besenstiel, und ein paar zusätzliche Gewichte. Zu Beginn können Sie jedoch statt der Gewichte einfach 1L oder 1,5L Wasserflaschen benutzen. Diese sind völlig ausreichend, da überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird.

Für den Kurs Ganzkörperkrafttraining benötigen Sie zudem eine Faszienrolle oder einen Lacrosse- / Tennisball.

Welche technischen Voraussetzungen muss mein PC erfüllen?

Ihr PC braucht keine besonderen technischen Voraussetzungen, außer einer Internetverbindung. Die unterstützten Browser von www.innovate40.com/ok3 lauten: Google Chrome, Firefox, Safari und Internet Explorer. Die Nutzung auf dem Smartphone oder Tablet ist ebenfalls möglich und optisch durch unsere Programmierer optimiert worden.

Was mache ich, wenn ich mein Passwort vergessen habe?

Falls es mal vorkommt, dass Sie Ihr Passwort vergessen haben, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Kontaktieren Sie einfach den technischen Support unter support@innovate40.com und Sie erhalten eine Email, die einen Link beinhaltet. Damit können Sie dann Ihr Passwort ändern.