



milo

mehr Kraft im Alltag

So kann dir *milo* helfen



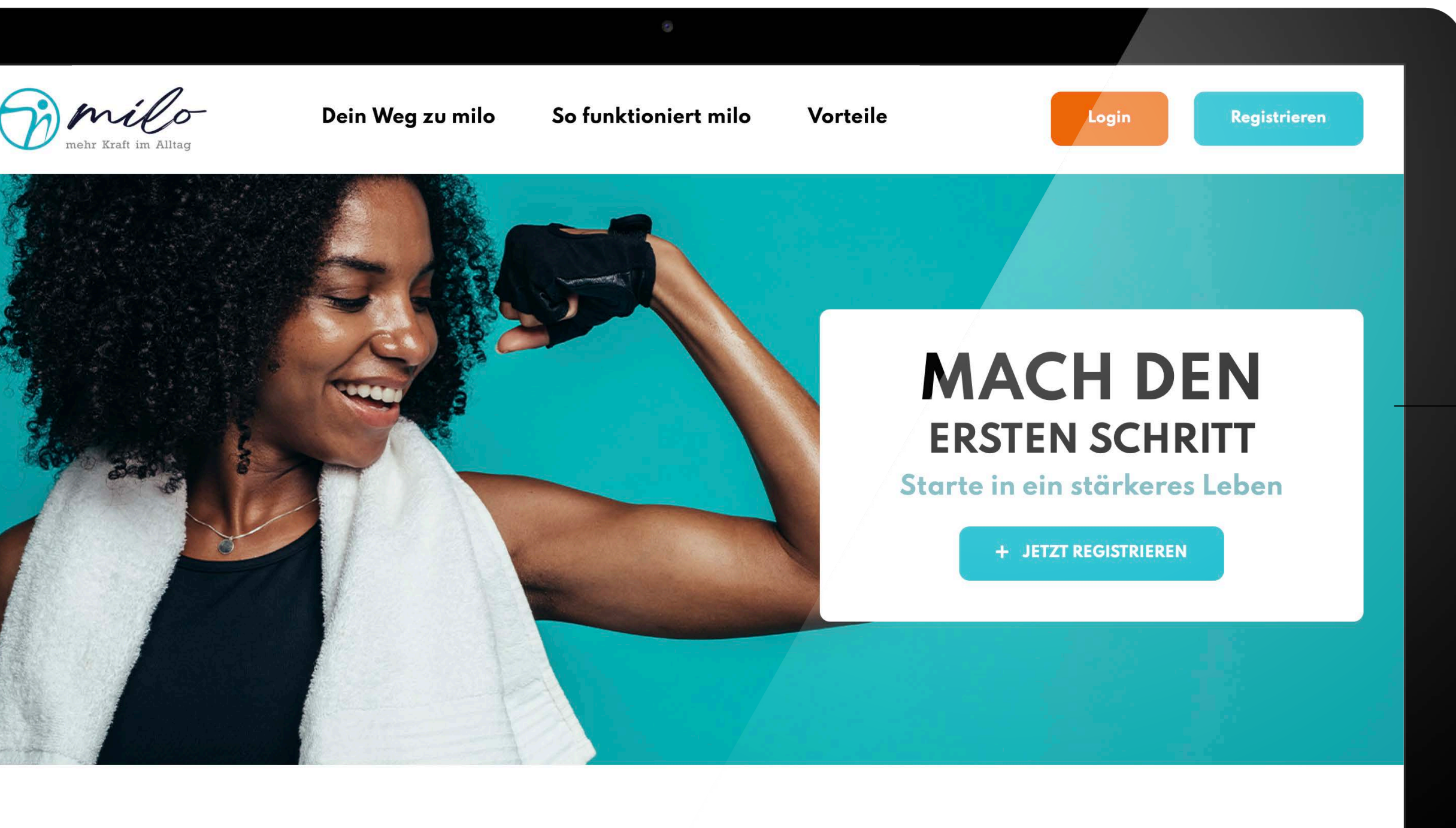
Mehr Aktivität und Kraft im Alltag!



Auch im Alter fit und vital bleiben!



Training optimieren, Leistung steigern!



Das bekommst du:

8 Wissensinheiten rund ums Thema Krafttraining

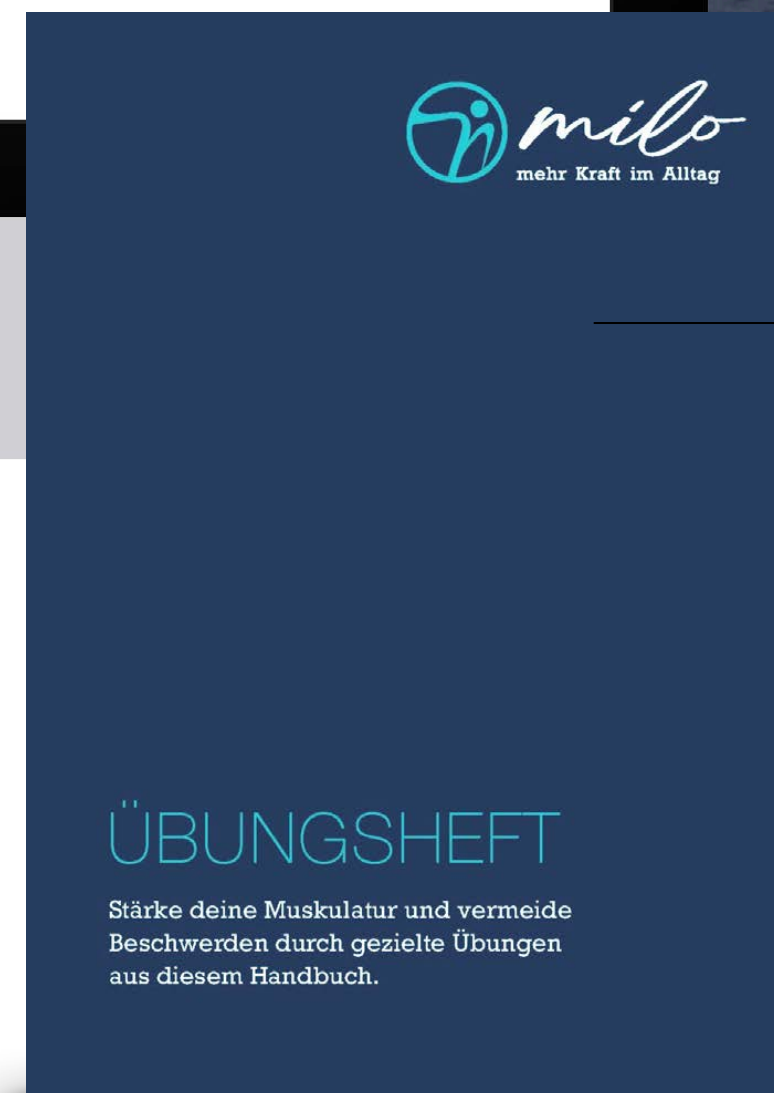
Professionell angeleitete Trainingsvideos mit Alltagsgegenständen

Begleitendes Übungsheft + eigenes Theraband

Nutze Milo auch unterwegs oder in der Mittagspause, z.B. über dein Smartphone



HERZLICH WILKOMMEN



Registrierung

REGISTRIEREN

Starte mit mehr Kraft in den Alltag

1 Kostenübernahme

DAK-Gesundheit

2 Persönliche Daten *Pflichtfelder

Anrede

Vorname*

Vorname*

Nachname*

Nachname*

Strasse, Nr*

Strasse, Nr*

PLZ*

PLZ*

Ort*

Ort*

Telefonnummer

Telefonnummer

E-Mail Adresse*

E-Mail Adresse*

E-Mail Adresse wiederholen*

E-Mail Adresse wiederholen*

Vergebe ein sicheres Passwort

Passwort

Passwort*

Passwort wiederholen

Passwort wiederholen*

3 Dein Studio

Studio wählen

4 Dein Code

Zugangscode*

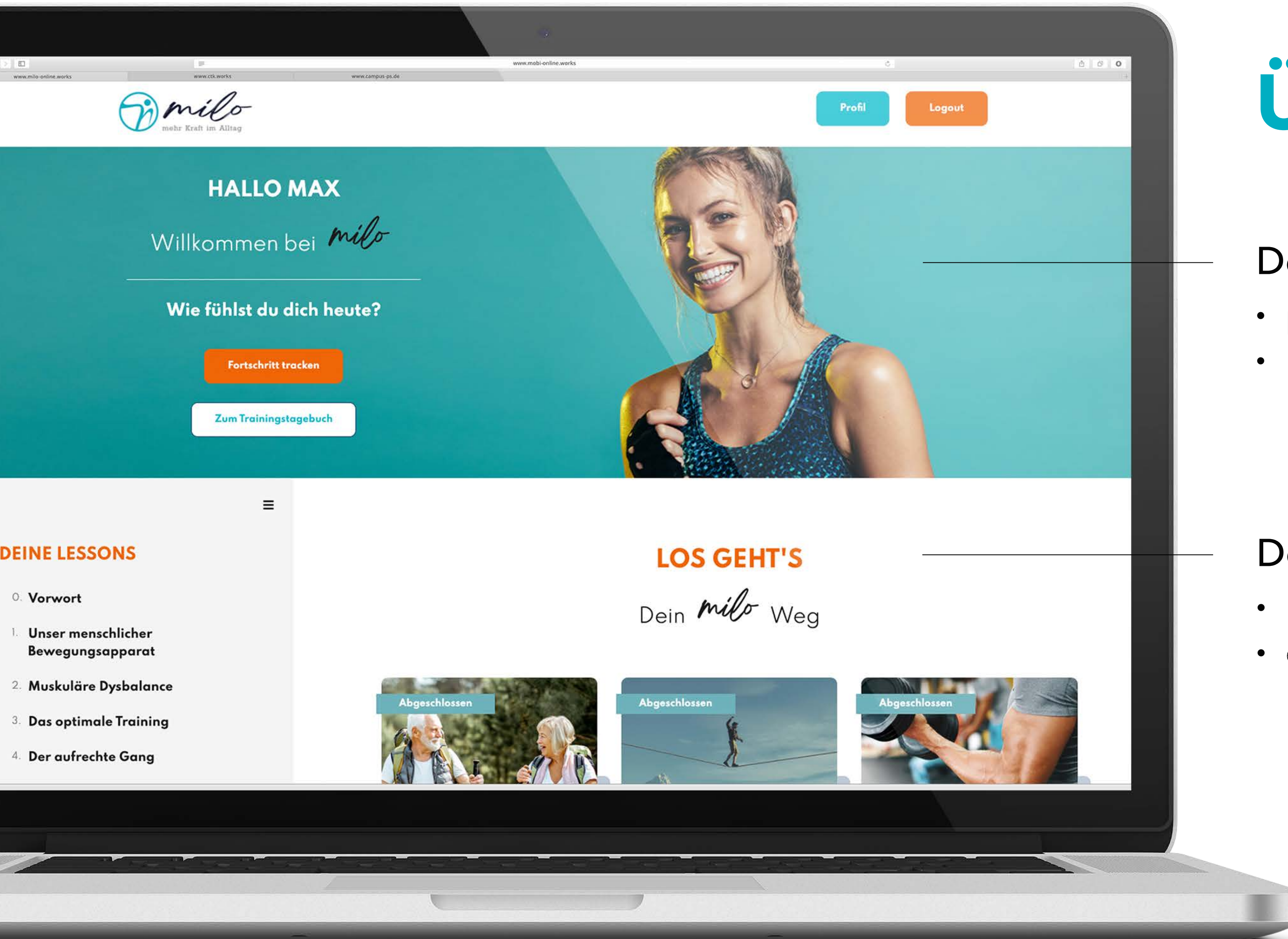
Zugangscode*

Gesetzliche Krankenkassen die Milo mit bis zu 100% unterstützen

Mit diesem Passwort und deiner Mail-Adresse loggst du dich zukünftig ein.

Hier unser Studio auswählen

Dein Code steht i. d. R. auf der 1. Seite in deinem begleitenden Übungsheft



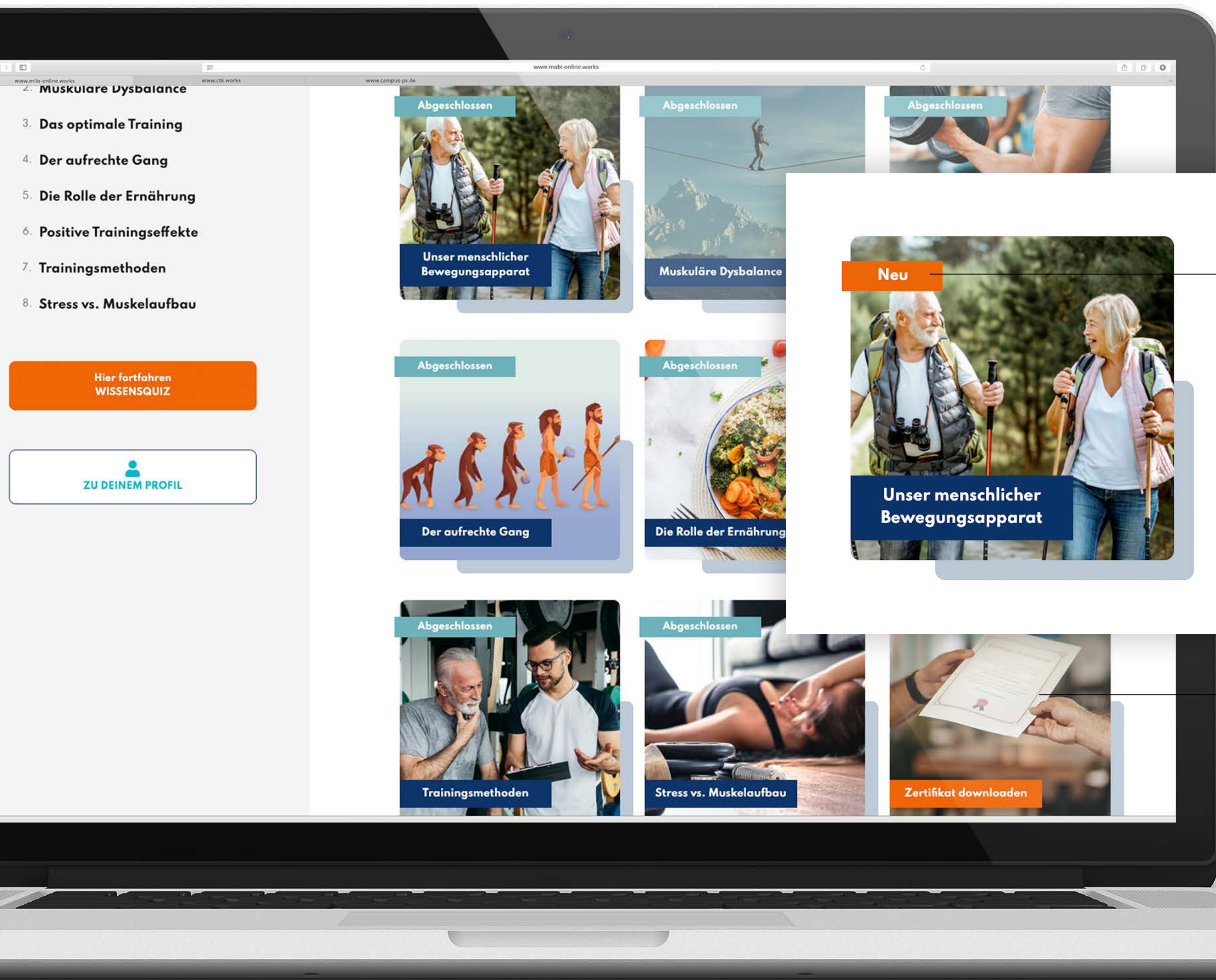
Übersicht

Dein Trainingstagebuch

- persönliche Ziele festlegen
- Fortschritt festhalten

Dein Wissenstraining

- Inhalt als PDF-Download verfügbar
- endet immer mit Wissensquiz



Lektionen

Neue Lektionen werden nach einer Woche freigeschaltet

Das Zertifikat für die Krankenkasse steht nach Abschluss der letzten Einheit zum Download bereit

Kursinhalte *milo* Lektion 1-3



Der Bewegungsapparat

Aufbau und Funktion
als wichtige Grundlage

Persönliche Motivationshilfe,
z.B. Trainingstagebuch führen



Muskuläre Dysbalancen

Folgen & Bekämpfung von
Körperlichen Fehlhaltungen

Ursachen erkennen, allgemeines
Wohlbefinden verbessern

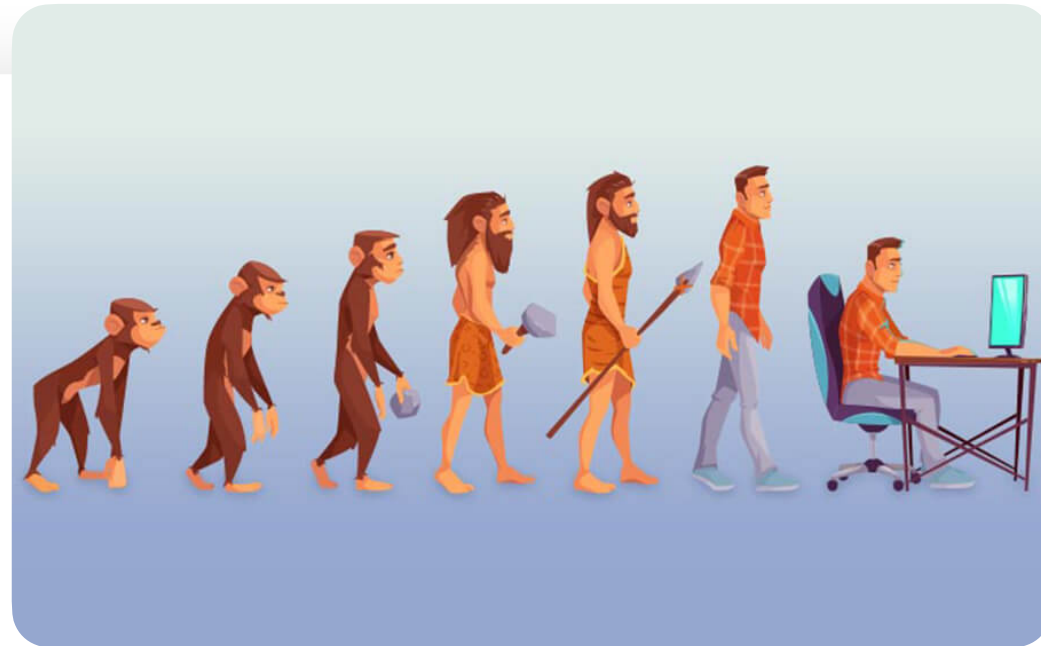


Das optimale Training

Richtige Balance von Intensität,
Häufigkeit und Art des Trainings

Entspannungsübung zur
besseren Regeneration

Kursinhalte *milo* Lektion 4-6



Der aufrechte Gang

Welche Muskelgruppen richten den Körper auf

Körper- und Kopfhaltung selbst überprüfen



Die Rolle der Ernährung

Ausgewogene Ernährung als Energiequelle für's Training

Tägliche Ernährung genauer unter die Lupe nehmen



Positive Trainingseffekte

Gesundheitsfördernde Effekte von Krafttraining

Blutdruck und Herzfrequenz senken mit kleiner Atempause

Kursinhalte *milo* Lektion 7-8



Trainingsmethoden

Wirkungsweisen unterschiedlicher Trainingsmethoden

Dehn- und Kräftigungsübungen für etwas Abwechslung im Alltag



Stress vs. Muskelaufbau

Wie sich Stress auf deinen Körper auswirkt

Stress besser meistern oder vermeiden

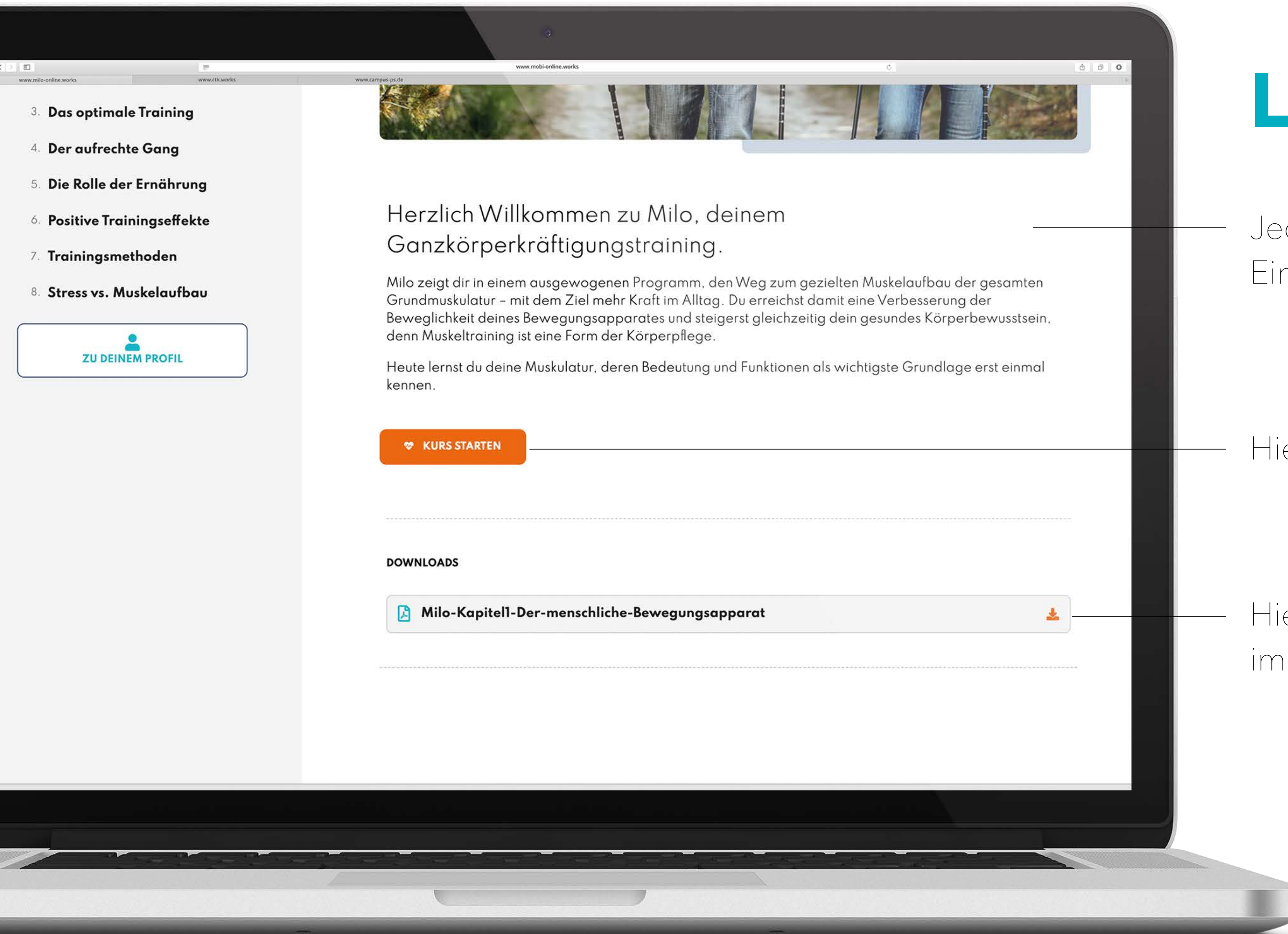


Zertifikat downloaden

Zertifikat herunterladen und ausdrucken

Ausgefüllt an die gesetzliche Krankenkasse senden, über Rückerstattung freuen

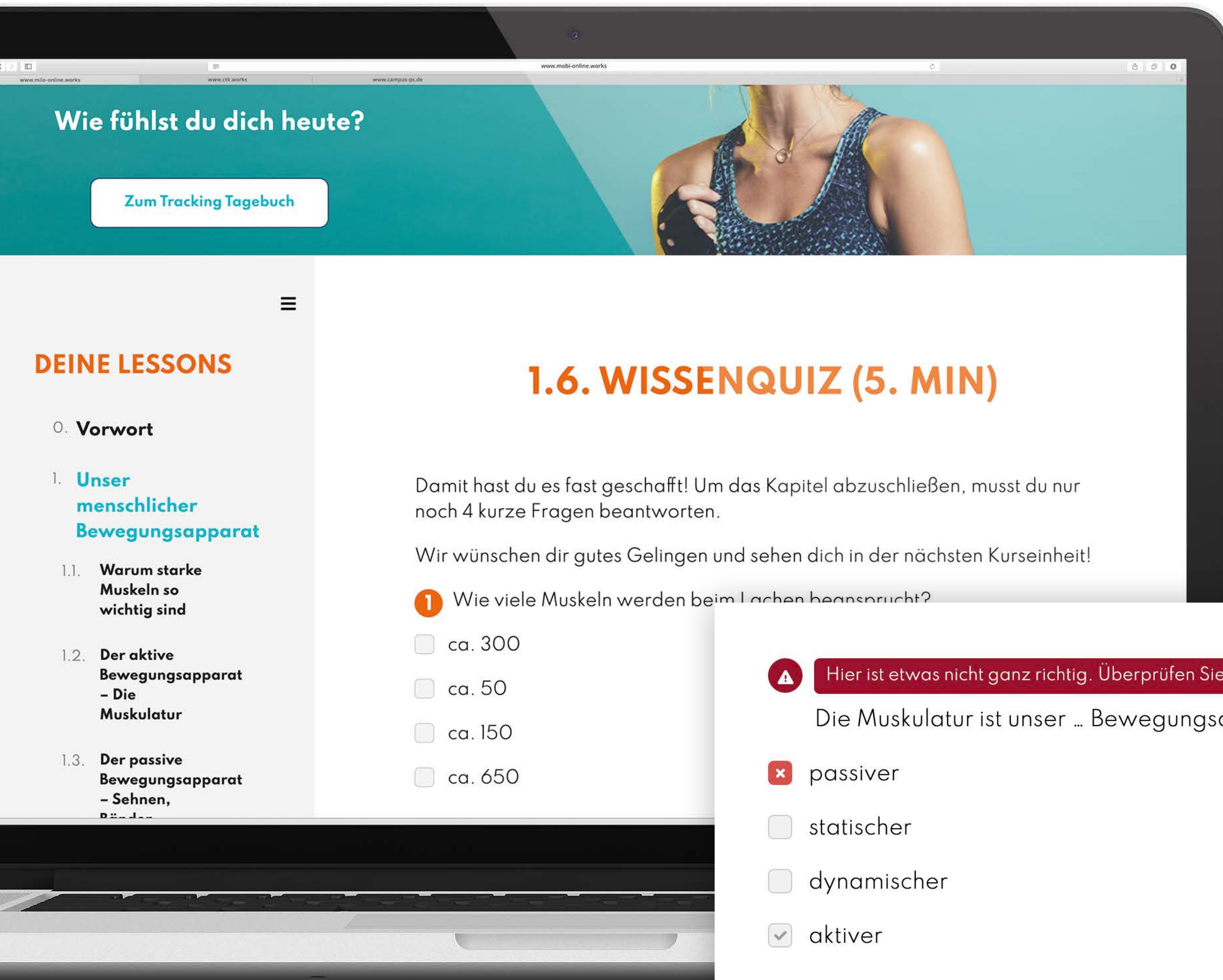
Lektion starten



Jede Lektion startet mit einem kurzen Einblick in die neue Wissensseinheit

Hier legst du mit der neuen Lektion los

Hier kannst du das Kapitel im PDF-Format abspeichern



Wissensquiz

- Wiederholung des Gelernten
- Mehrere Versuche möglich, um das Quiz richtig zu beantworten
- Einmal korrekt ausgefüllt, kann das Quiz nicht wiederholt werden

Hilfestellungen
beim 2. Versuch


Jetzt mit *milo* starten!

Anmeldung – MILO
Onlinekurs für mehr Kraft im Alltag



Vertragspartner:
Studio / Praxis/Stempel

FRAGEBOGEN – MILO
Onlinekurs für mehr Kraft im Alltag



Bitte beantworten Sie folgende Fragen im Bezug auf Ihre Gesundheit und mögliche Kontraindikationen:

Behandlungsbedürftige Erkrankung des Bewegungsapparats	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Fieberhafte Erkrankungen, bakterielle oder virale Erkrankungen	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Fortgeschrittene Arteriosklerose	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Schwerwiegende Stoffwechselerkrankungen, Diabetes Mellitus	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Akute Gelenkerkrankungen, Gelenksverletzungen	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Nicht kontrollierbare Herzrhythmusstörungen	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Einnahme von Antibiotika	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

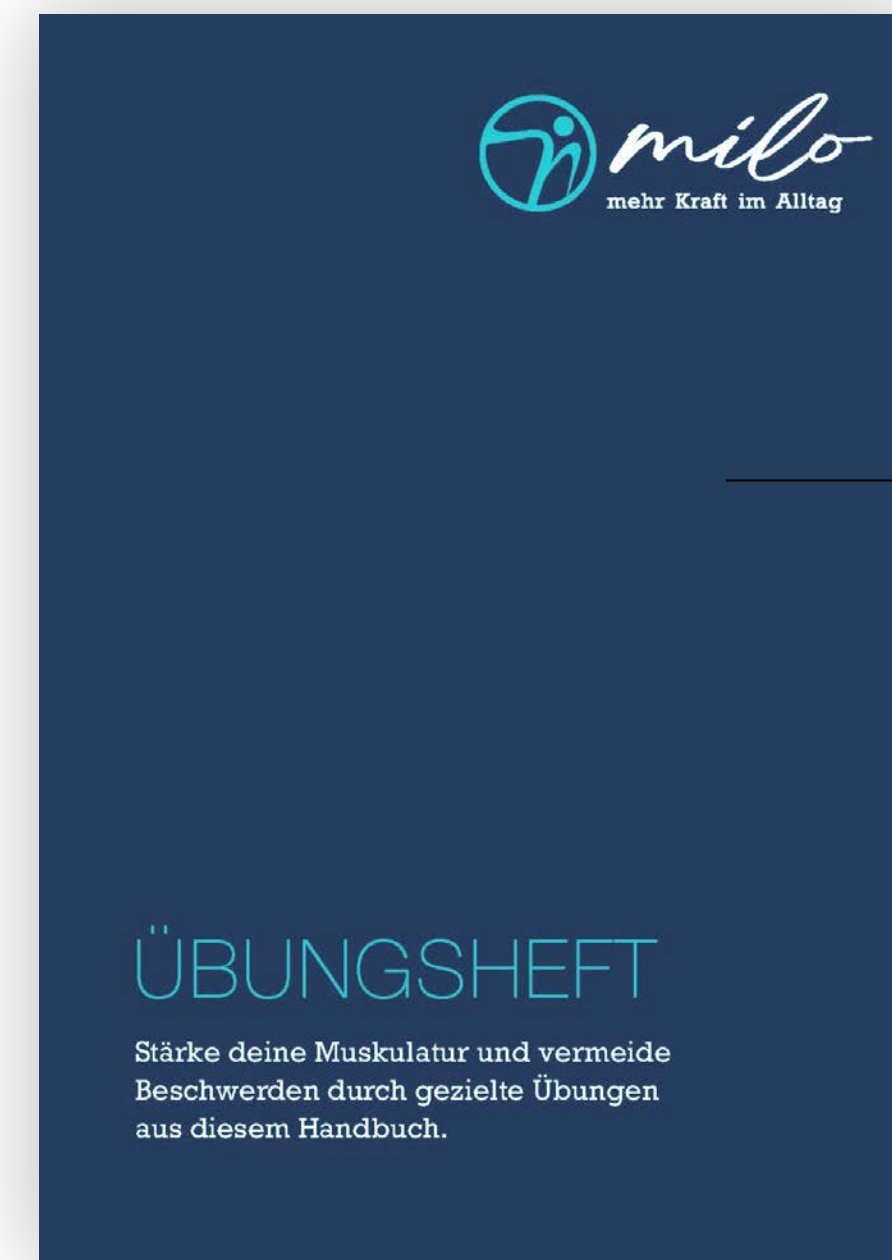
Hiermit erkläre Ich, dass Ich keine gesundheitlichen Beschwerden, sowie keine vorliegenden Erkrankungen des Bewegungsapparats habe, die aus ärztlicher Sicht eine Teilnahme an „MILO – Dein Onlinekurs für mehr Kraft im Alltag“ ausschließen bzw. nicht empfehlenswert erscheinen lassen.

.....
Unterschrift Teilnehmer

Hinweis: Sollten bereits oben genannte Erkrankungen vorliegen, ist die Teilnahme an „MILO – Dein Onlinekurs für mehr Kraft im Alltag“ nicht möglich.

www.milo-online.works

Anmeldung + Fragebogen
direkt gemeinsam ausfüllen



Begleitunterlagen

Theraband + Übungsheft inkl.
Zugangscode aushändigen
oder ggf. per Mail zusenden



milo

mehr Kraft im Alltag

Viel Erfolg!