## Presseinformation

Online Präventionskurs mit Zehnkampf-Legende Jürgen Hingsen

Der ehemalige Zehnkämpfer, Dauerrekordhalter und Olympia Medaillengewinner Jürgen Hingsen ist Namensgeber und Mitwirkender des jetzt von FPZ an den Start gebrachten Online Präventionskurses. Zu finden ist der *FPZ ZehnKampf* auf der Plattform für Online-Prävention des Forschungs- und Präventionszentrums (FPZ GmbH). Das Training richtet sich an Menschen mit Bewegungsmangel, die nicht unter akuten Schmerzen leiden, jedoch Beschwerden vorbeugen und ihr Wohlbefinden stärken möchten.

Der zeitlich flexibel zu absolvierende Selbstzahlerkursus kann unter <https://praevention.fpz.de> für 69 Euro gebucht werden. Die Laufzeit des Kurses beträgt zehn Wochen. Als Bonus erhält jeder Teilnehmer am Ende des Kurses ein persönlich unterschriebenes Autogramm von Hingsen.

**Hintergrund**: Der weltweit bekannte Sportler blickt selbst auf eine sehr lange Muskulatur- und Rückenproblemhistorie zurück. Heute ist er u. a. als FPZ Markenbotschafter tätig.

Auf der Präventionsplattform, auf der auch der *FPZ ZehnKampf* buchbar ist, finden sich weitere E-Learnings zu unterschiedlichen gesundheitlichen Themengebieten. Alle Kurse sind von Ärzten und Therapeuten konzipiert und während ihrer Erstellung begleitet worden. Zu den bereits verfügbaren Angeboten zählen etwa die ZPP-zertifizierte und damit erstattungsfähige *Online Rückenschule*, der Kurs *Chronische Schmerzen* des CE-zertifizierten Anbieters Selfapy, sowie das *Schmerz ABC*.

Die beliebte Plattform wird sukzessiv ausgebaut und schickt sich an, die Kompetenzstelle für Online Prävention im Netz zu werden.

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk der Rückenexperten unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch.

Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen.

1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker-Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.