## Presseinformation

Online Prävention mit Jürgen Hingsen

Mit dem FPZ MultiFit, einem Online Ganzkörperkräftigungstraining mit Jürgen Hingsen, stärken Teilnehmer ihre körperliche und mentale Gesundheit. Der 10-wöchige Onlinekurs richtet sich an Menschen mit Bewegungsmangel, die nicht unter akuten Schmerzen leiden, Beschwerden vorbeugen und ihr Wohlbefinden stärken möchten.

Das Programm versteht FPZ als Hilfe zur Selbsthilfe. Teilnehmer erlernen praktische Übungen und Hintergrundwissen „to go“ – zur Mitnahme in den Alltag.

Kleiner Motivationsfaktor: Das ehemalige Zehnkampfidol der 80er Jahre, der dreifache Weltrekordler und Olympia-Silbermedaillengewinner Jürgen Hingsen ist Mitwirkender und führt die Teilnehmer durch den Onlinekurs.

Seit 16. August 2019 ist der Online Präventionskurs nun auch von der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Damit hat der Kurs auch die letzte Hürde genommen und wird nun offiziell von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Der Kurs kann über die [FPZ Präventionsplattform](https://praevention.fpz.de/event?id=15301) gebucht werden und sollte auch über die Homepages aller gesetzlichen Krankenkassen auffindbar sein.

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.