

NEU

Dein persönlicher Coach-Bot

Sofortige Antworten in Ramins Stimme — direkt im Kurs

1

Direkt im Kurs nutzbar

Chat-Widget eingebettet in jeder Lektion

2

Coacht wie ein echter Trainer

Begleitet, belehrt und motiviert bis zum Kursabschluss

3

Wissensbasis von Sportwissenschaftler Ramin

Trainiert auf umfangreiches Sportwissen + Coaching-Praxis

4

Kann auch Sprachnachrichten bearbeiten

Spreche einfach deine Fragen ein

5

Anfangsevaluation und Fortschrittsmessung

Misst persönliche Zielerreichung und zeigt Fortschritte auf

Rebalanced Coach

Hi Ramin

Hallo Ramin, bei Schmerzen kommt es darauf an. Wenn er eher dumpf und erträglich ist (bis ca. 3-4 von 10), kannst du die Übung so angepasst weiterführen. Ist er stechend, scharf oder stärker, dann lass die Übung lieber weg oder kläre das kurz mit einem Arzt ab.

Die Übung mit dem Vorbeugen klappt nicht — was soll ich da machen?

Wenn eine Übung nicht klappt wie gezeigt, versuch erstmal kreativ zu werden: geh nicht so tief in die Bewegung rein und deute sie eher an, oder nutz ein Hilfsmittel wie einen Stuhl, eine Wand oder den Stab. Wenn das nicht reicht, überspring die Übung oder schau in einer früheren Kurseinheit nach einer einfacheren Variante.

Schreib deine Frage...

Senden