



ms-int@kt
*internetbetreute Aktivierung
zu körperlichem Training*



www.ms-intakt.de



Informationsbroschüre

Version 1.0

Erlangen, November 2012

1 Allgemeine Informationen und Kontaktpersonen

Das Trainingskonzept **ms-int@kt** (**i**nternetbetreute **A**ktivierung zu **k**örperlichem **T**raining bei Personen mit Multipler Sklerose) wird am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg angeboten. Es ist im Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit (Prof. Dr. Klaus Pfeifer) angesiedelt.



Institut für Sportwissenschaft
und Sport der Universität Erlangen-
Nürnberg
Gebbertstraße 123b,
91058 Erlangen
www.sport.uni-erlangen.de



Kontakt:

<p>Dr. Alexander Tallner Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen- Nürnberg Gebbertstr. 123b, 91058 Erlangen Alexander.Tallner@sport.uni-erlangen.de</p>		<p>Stefan Peters Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen- Nürnberg Gebbertstr. 123b, 91058 Erlangen Tel.: 09131/85 28175 Stefan.Peters@sport.uni-erlangen.de</p>	
Ansprechpartner für: Konzept und wissenschaftliche Studien		Ansprechpartner für: Konzept und Kooperationen mit Leistungsträgern und Anbietern	

ms-intakt wurde und wird in enger Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Mathias Mäurer entwickelt. Prof. Mäurer ist Chefarzt der Neurologischen Klinik am Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim und fungiert als medizinischer Berater für die Durchführung wissenschaftlicher Studien und für Inhalte der Trainingsbetreuung.



www.ckbm.de; mail: neurologie@ckbm.de



ms-intakt nutzt für die Internetbetreuung die Software **motionNET e-training** der Firma **motionNET systems** Ltd., Nürnberg, welche auf Basis Microsoft CRM Dynamics von der Firma proMX GmbH (Nürnberg) realisiert wurde.

motionNETsystems[®]
Interaktives Training

www.motionnet-systems.de

2 Das Konzept: internetbetreutes Training (e-Training)

2.1 Hintergrund: Multiple Sklerose und Sport

Körperlich aktiv zu sein ist gesund – das ist weithin bekannt. Ebenso die Tatsache, dass man sich bewegen muss, um fit zu werden und fit zu bleiben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, sich täglich mindestens 30 Minuten moderat zu bewegen – eine Empfehlung, der laut Gesundheitsberichtserstattung des Bundes 2006 nur wenige Deutsche nachkommen. In der Tat gibt es auch viele Faktoren, welche die Aufnahme einer körperlichen Aktivität erschweren – oft hat man beispielsweise zu wenig Zeit oder ist durch variierende Arbeitszeiten zu sehr eingeschränkt.



Bei der Multiplen Sklerose können es die Krankheitssymptome zusätzlich erschweren, körperlich aktiv zu sein oder Sport zu treiben. Demzufolge sind Personen mit Multipler Sklerose (PmMS) körperlich noch inaktiver als es Gesunde ohnehin meist schon sind. Sicherlich spielt hier auch die Tatsache eine Rolle, dass man noch vor wenigen Jahren bei Multipler Sklerose von Sport und körperlicher Aktivität abgeraten hatte. Man glaubte, Anstrengung könnte Krankheitssymptome verursachen oder Schübe auslösen. Heute wissen wir, dass nichts davon zutrifft – ganz im Gegenteil! Positive Wirkungen von Sport und körperlichem Training bei PmMS sind in wissenschaftlichen Studien gut nachgewiesen. Durch Training können Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht verbessert werden; Training wirkt sogar positiv auf einige Krankheitssymptome wie vor allem Fatigue oder auch Depressionen.



Natürlich sollten beim Sporttreiben bestimmte Dinge beachtet werden; so sollten Trainingsintensität und -dauer auf die individuellen körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen zugeschnitten werden. Dies trifft auch auf die Wahl der Bewegungsform oder Sportart zu, die man wählt, um sich bestmöglich fit und aktiv zu halten. Wegen der Vielzahl an unterschiedlichen Symptomen und Symptomausprägungen der Multiplen Sklerose ist eine persönliche Betreuung durch einen Fachmann beim Training sehr hilfreich.

Moderne Kommunikationstechniken wie das Internet bieten hier unübertroffene Möglichkeiten. Sie ermöglichen eine ökonomischere und individuellere Trainingsbetreuung als in herkömmlichen Gruppentrainingsangeboten wie zum Beispiel Rehasport- oder Gymnastikgruppen.

Das Trainings- und Betreuungskonzept ms-intakt wurde 2007-2009 erstmals im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie entwickelt und evaluiert, also genauestens auf die Wirksamkeit hin überprüft. Zusätzlich wurden die Teilnehmer zu ihrem Umgang mit dem Programm befragt. Es war das erste Mal, dass die strukturierte Betreuung eines Kräftigungs- und Ausdauertrainings über das Internet bei Personen mit Multipler Sklerose untersucht wurde. Erste Erfolge sprechen für die Einsetzbarkeit und Durchführbarkeit dieses Konzepts, aber auch für die Wirksamkeit und gleichzeitig für die Akzeptanz auf Seiten der Trainierenden. Einige Ergebnisse wurden 2012 auf internationalen sportwissenschaftlichen und neurologischen Kongressen vorgestellt.

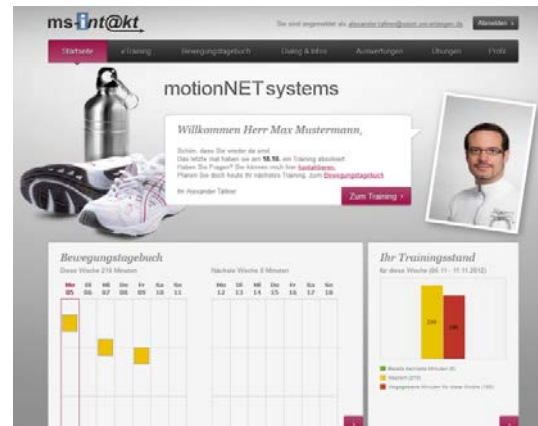
Die Details der wissenschaftlichen Studie sind in **Kapitel 3** beschrieben.

2.2 Grundprinzip

„e-Training“ ist ein computergestütztes bewegungstherapeutisches Heimtraining. Eine Webanwendung wird hierbei benutzt, um einen interaktiven Trainingsplan bereitzustellen. Interaktiv bedeutet, dass sowohl Therapeut als auch Trainierender am selben Trainingsplan arbeiten:

- der Therapeut gibt das Training vor und berücksichtigt hierbei trainingswissenschaftliche Grundsätze und aktuelle motivationspsychologische Erkenntnisse
- der Teilnehmer trainiert nach den Vorgaben und dokumentiert das Training
- der Therapeut kontrolliert das Training und passt das Training stets an den Trainingsfortschritt an

Doch nicht nur das – die Trainingssoftware beinhaltet ebenso die Möglichkeit, in einem Profil die persönlichen Daten zu bearbeiten, mit dem persönlichen Therapeuten zu kommunizieren, ein Bewegungstagebuch zu pflegen und sich die Trainingserfolge graphisch darstellen zu lassen. Hierzu muss nichts installiert werden – es genügt, sich auf der Homepage des Trainings einzuloggen. Rechts sehen Sie die Willkommenseite von ms-intakt.



2.3 Einführung in das persönliche Training

Bevor die Teilnehmer mit dem körperlichen Training beginnen erfolgt eine ausführliche Informationsvermittlung. Dies ist ein wichtiger Kernbestandteil von ms-intakt: nur wenn die wichtigsten theoretischen und praktischen Grundlagen bekannt sind kann das Training optimiert werden.

Die Informationsvermittlung kann prinzipiell auf zwei Arten erfolgen:

- ein Einführungstag vor Ort in einem Studienzentrum (intensive Schulung von ca. 6-8 Stunden mit theoretischen und auch praktischen Einheiten)
- Telefon- und Onlinesitzungen. Nach einem eingehenden Telefonat werden die wichtigsten Informationen über Online-Präsentationen vermittelt und veranschaulicht. Hierfür sind drei Online-Sitzungen vorgesehen.



Unabhängig vom Format werden folgende theoretische Informationen vermittelt:

- Grundlegende Informationen zu MS und Sport
- Basiswissen zu Krafttraining bei MS
- Basiswissen zu Ausdauertraining bei MS
- Informationen zum Umgang mit der Trainingssoftware und Einarbeitung in die Software
- Besprechung der Durchführung des individuellen Ausdauertrainings
- Möglichkeiten zur Einschätzung und Dosierung der Trainingsbelastung bei Kraft- und Ausdauertraining
- Hilfen für Motivation und Handlungsplanung (Einbetten der Trainingsaktivitäten in den Alltag)

Diese Tipps zur Planung und Durchführung körperlicher Aktivität, zur Einbindung körperlicher Aktivität in den Alltag, sowie Verständnis über Hintergründe der Trainingsplanung werden Ihnen dabei helfen, realistische Trainingsziele aufzustellen, diese kontrolliert Schritt für Schritt zu erreichen und dabei Freude und Motivation zu erfahren.

2.4 Kräftigungstraining: das Kernstück des Trainings

Das Kräftigungstraining setzt sich aus unkompliziert zu Hause durchführbaren Übungen zusammen. Als Hilfsmittel können noch Kleingeräte wie Theraband, Pezziball etc. dazukommen, um das Training abwechslungsreicher zu gestalten. Die grundlegenden Übungen werden bei der Trainingseinführung vermittelt. Diese Übungen sind die Basis für die weiteren Übungen. Zu allen Übungen gibt es in der Trainingssoftware eine ausführliche Beschreibung mit deutlicher Bebilderung (siehe Bild rechts).

Die Teilnehmer erhalten von ihrem Therapeuten genaue Angaben, wie oft und wie lange die einzelnen Übungen zu absolvieren sind, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Die Teilnehmer bekommen somit alle Trainingsinformationen quasi auf dem Tablett serviert – und dies für jede einzelne Trainingseinheit.

Der Therapeut steuert das Training und passt die Übungen stets an den Trainingsfortschritt an. Die Intensität wird hierbei durch die Rückmeldungen der Trainierenden gesteuert

– entweder über das subjektive Belastungsempfinden der Teilnehmer (Borg-Skala) oder über die Angabe des Pulswertes (Herzfrequenz). Beide Werte werden nach jeder Übung dokumentiert. Daher ist eine Rückmeldung des Teilnehmers während oder nach jeder Trainingseinheit so wichtig: das Training kann regelmäßig gesteigert werden, ohne Überlastungen riskieren zu müssen.

Um den Teilnehmern ein möglichst individuelles Training zukommen lassen zu können, haben wir über 160 verschiedene Kräftigungsübungen im Repertoire, und es werden ständig mehr. So können wir die richtigen Übungen für jeden Fitnesszustand auswählen.



Übungsbeschreibung
Bauchcrunch

Ausgangsposition

- In Rückenlage sind Hüfte und Knie angewinkelt
- Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Blick zur Decke
- Arme gestreckt neben dem Körper halten

Bewegungsbeschreibung

- Lendenwirbelsäule wird in den Boden drücken
- Arme leicht vom Boden heben
- Hände nach vorne Richtung Füße schieben
- Schultern und Oberkörper vom Boden abheben

Endposition

- Schulterblätter sind knapp vom Boden abgehoben
- Lendenwirbelsäule bleibt am Boden
- Blick geht nach vorne oben
- Kopf nicht nach vorne ziehen (kein "Geierhals")

Hinweise zur Ausführung

⚠ Nach Beendigung der Übung nicht plötzlich aufstehen, sondern sich langsam aufrichten, hoch durchatmen und dann geschuldet in einer ruhenden Position kommen!

Rumpfspannung:
Bauchmuskeln anspannen

Ruhig und fließend atmen

Kopf entspannt halten, nicht nach vorne ziehen ("Geierhals" vermeiden)

Viel Spass und Erfolg beim Training!

© 2014 ISS, www.iss.de, Text, Bilder, Grafiken sowie Inhalt dieser Seiten unterliegen deutschem und weltweitem Urheberrecht. Vervielfältigung, Reproduktion oder Weitergabe anderer Art ohne schriftliche Erlaubnis sind ausdrücklich untersagt. Alle Rechte vorbehalten.

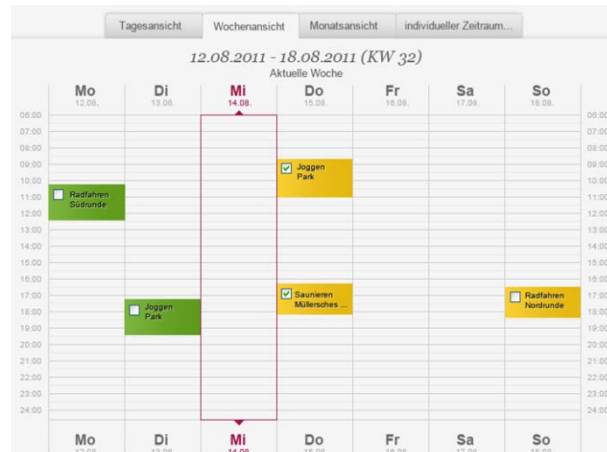
Wenn eine Übung im Laufe des Trainings zu leicht wird – und das wird passieren – so suchen wir die nächstschwierigere Übung aus und steigern dann diese weiter, bis zu einer weiteren Übung (siehe Bild). Das Krafttraining sollte 1-3x/Woche durchgeführt werden, je nach Gesundheitszustand, Trainingsdauer und Trainingsziel. Eine einzelne Trainingseinheit dauert meist zwischen 10 und 40 Minuten.

2.5 Ausdauertraining: das Herzstück des Trainings

Die Wahl der Art des Ausdauertrainings erfolgt in Absprache mit dem persönlichen Therapeuten. Zu den geeigneten Sportarten zählen u. a. Schwimmen, Radfahren (auch Ergometertraining), Jogging, Walking und Nordic Walking. Die Trainingsbelastung steuert man als Teilnehmer anhand des eigenen Belastungsempfindens („Borg-Skala“), der Atmung und der Herzfrequenz. Jeder Teilnehmer erhält eine individuelle Vorgabe für Trainingsherzfrequenzbereiche, die auf Grundlage des Eingangsgesprächs und sportwissenschaftlicher Formeln ermittelt werden. Vor allem bei anfangs geringer Ausdauerfähigkeit und kurzen Trainingszeiten von wenigen Minuten hat sich der Einsatz eines intervallartigen Trainings mit ausreichend Pausen empfohlen (Erlanger Ausdauermatrix). Überlastungen oder Fehlbelastungen werden somit vermieden, da Pausen gemacht werden, bevor beispielsweise die Fatigue eine Pause erzwingen hätte. Das Ausdauertraining soll 2x/Woche durchgeführt werden.

2.6 Das Bewegungstagebuch: die Schaltzentrale aller Aktivitäten

Alle geplanten und durchgeführten Trainingseinheiten werden in das Bewegungstagebuch der Software eingetragen. Hier wird das Training aber nicht nur dokumentiert, sondern auch geplant! Der persönliche Therapeut kann das Bewegungstagebuch einsehen und so dient es auch als Grundlage für gemeinsame Trainingsbesprechungen. Zusätzlich können die Teilnehmer – sofern die gemeinsam vereinbarten Trainingsziele (Anzahl Bewegungsminuten oder Trainingseinheiten pro Woche) erreicht wurden – virtuelle Belohnungen in Form von Medaillen und Pokalen bekommen.

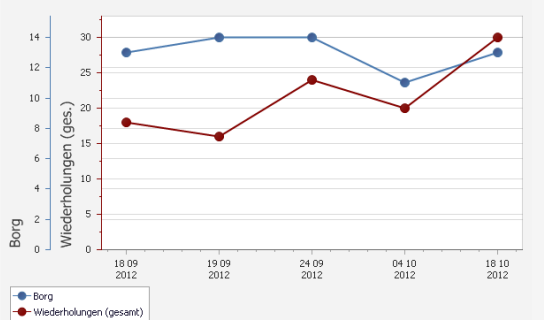


2.7 Motivation durch anschauliche Trainingsauswertung

Ein wichtiger Faktor für die Motivation am Training dranzubleiben sind die eigenen Erfolge und die absolvierten Trainingseinheiten und Bewegungsminuten – als Darstellung der eigenen Trainingsdisziplin! Daher haben wir in die Software zahlreiche Auswertungsmöglichkeiten integriert. In einer Auswertung der Gesamtaktivität werden die absolvierten Bewegungsminuten der letzten Wochen angezeigt und – je nach Zielerreichung – mit Gold, Silber oder Bronze bewertet (siehe rechts).



Beckenbrücke Theraband



Natürlich kann man sich auch für jede einzelne Übung im Trainingsplan eine Auswertung anzeigen lassen (siehe links). Dies kann motivierend sein – schließlich sieht man auf dem Bild ja nichts anderes als die Entwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit.

Zusätzlich gibt es noch die Möglichkeit, Daten wie Blutdruck, Ruheherzfrequenz, Blutzuckerwerte oder das Körpergewicht zu dokumentieren und in graphischen Auswertungen anzeigen zu lassen.

3 Die wissenschaftliche Studie

Unser Trainingskonzept wurde speziell an die Bedürfnisse von Personen mit Multipler Sklerose angepasst und dann in einer wissenschaftlichen Studie getestet. Diese Studie, die *ms-intakt Studie*, lief von 2009 bis 2011 am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen und am Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim. Die Studie wurde unterstützt von der gemeinnützigen Hertie-Stiftung (www.ghst.de), Bayer HealthCare (www.bayervital.de) und der Deutschen Stiftung Neurologie (www.deutsche-stiftung-neurologie.de). Die Studie fungierte auch als Namensgeber unseres jetzigen internetbetreuten Trainings:



***ms-intakt* Studie Erlangen:**

internetbetreute Aktivierung zu körperlichem Training bei Personen mit Multipler Sklerose

An dieser wissenschaftlichen Studie haben 126 Personen mit Multipler Sklerose teilgenommen (davon 75% Frauen). Das Durchschnittsalter lag bei knapp 41 Jahren. Die Hälfte der Teilnehmer hat sechs Monate mit dem „e-Training“ trainiert, die andere Hälfte hat die ersten drei Monate nicht teilgenommen, und erst die folgenden drei Monate trainiert. Es war wichtig, dass in den ersten drei Monaten nur eine von beiden Gruppen trainiert hat, um die Wirksamkeit des Programms herauszufinden.

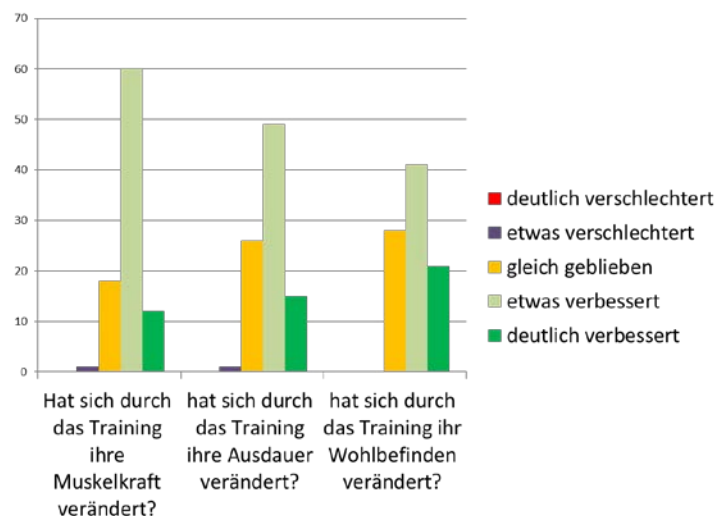
Die Teilnehmer beider Gruppen haben zu Beginn der Studie, sowie nach drei und nach sechs Monaten, einige bestimmte Tests mitgemacht (z.B. Krafttest (siehe rechts), Erhebung der körperlichen Aktivität, Fragebögen zu Fatigue und Lebensqualität, etc.). Außerdem gab es nach dem Ablauf der sechs Monate eine Teilnehmerbefragung mit beiden Gruppen um mehr über deren Erfahrungen und Meinungen bzgl. des Programms zu erfahren.



3.1 Ergebnisse der Teilnehmerbefragung

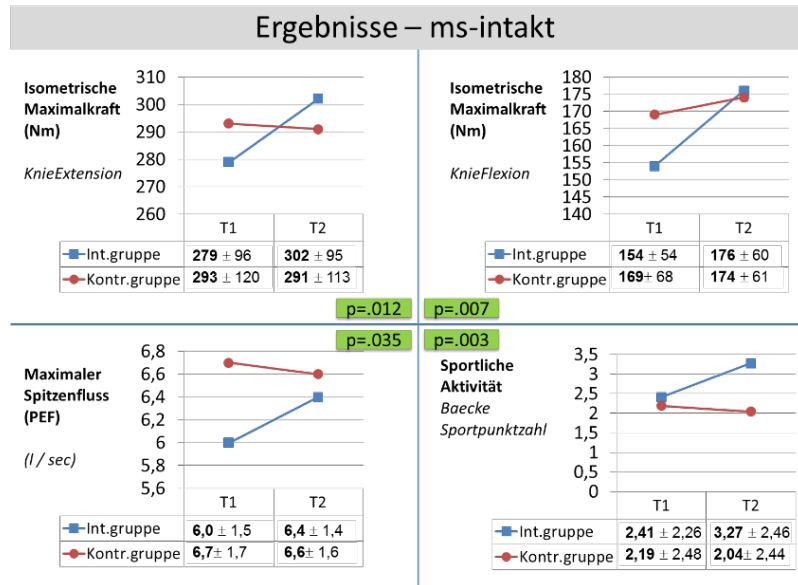
Eine Teilnehmerbefragung nach der Studie hat gezeigt, wie positiv das e-Training aufgenommen wurde. 88% gaben an, dass Ihnen das Training Spaß gemacht hat. 76% der Teilnehmer haben eine positivere Einstellung zu körperlicher Aktivität entwickelt und nahezu alle Teilnehmer wollten nach dem Abschluss der Studie körperlich bzw. sportlich aktiv bleiben („Ja sehr“ sagten 72%, „ja etwas“ 27%).

Offensichtlich fiel es den Teilnehmern leicht, das e-Training durchzuführen. 67% geben an, dass sie „nie“ oder „selten“ Probleme mit der Bedienung der Software hatten. Bei der Durchführung neuer/unbekannter Übungen anhand der Übungsbeschreibung hatten 76% „nie“ oder „selten“ Probleme. Eine Befragung zu wahrgenommenen Veränderungen bei Muskelkraft, Ausdauer und Wohlbefinden zeigt ebenfalls positive Ergebnisse (siehe Graphik rechts).



3.2 Die Testergebnisse

Nach den ersten drei Monaten ist die Gruppe, die das e-Training durchgeführt hat (Interventionsgruppe (Int.gruppe)) gegenüber der nicht trainierenden Gruppe (Kontrollgruppe (Kontr.gruppe)) sportlich aktiver geworden, hat eine stärkere Bein- und Rumpfkraft entwickelt (bei der Rumpfkraft gab es keinen Unterschied) und hat sich auch bei der Lungenfunktion gegenüber der anderen Gruppe verbessert (siehe rechts – im Bild ist der Zeitpunkt T1 vor dem Training, T2 ist nach drei Monaten Training). Bei Fatigue und Lebensqualität gab es zwischen beiden Gruppen keinen Unterschied, was daran liegen kann, dass die Fatigue bei allen Teilnehmern schon vor dem Beginn der Studie auf einem niedrigen Niveau lag, und die Lebensqualität im Gegenzug auf einem vergleichsweise hohen Niveau.



4 Unser Trainingsangebot

Unser Service für Sie besteht prinzipiell aus zwei Komponenten:

- der Trainingseinführung und
- der Trainingsbetreuung.

Die **Trainingseinführung** kann prinzipiell in einem **ganztägigem Gruppenkurs** in Erlangen stattfinden (**Startpaket Gruppe**) oder **individuell über das Internet (Startpaket Online)** und ist jeweils mit **drei Monaten Trainingsbetreuung** gekoppelt. Nach den ersten drei Monaten kann natürlich auch ein Verlängerungspaket (3 Monate) dazu gebucht werden. Die einzelnen Pakete sind im Folgenden genauer beschrieben.

4.1 Das Startpaket Gruppe

Die Trainingseinführung findet im Rahmen eines Ganztagsseminares im Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen statt (Gebbertstr. 123b, 91058 Erlangen). Das Seminar enthält 10 Unterrichtseinheiten zu jeweils 45 Minuten mit theoretischen und praktischen Inhalten:

- Grundlegende Informationen zu MS und Sport; Basiswissen zu Krafttraining und Ausdauertraining allgemein und speziell bei MS
- Praktische Durchführung der wichtigsten Übungen vor Ort
- Erklärungen und Übungen zum Finden der optimalen Trainingsbelastung bei Kraft- und Ausdauertraining
- Informationen zum Umgang mit der Trainingssoftware und Einarbeitung in die Software
- Motivationshilfen und Tipps/Strategien zur Einbettung der Trainingsaktivitäten in den Alltag

Theoretische und praktische Inhalte werden abgewechselt, so dass der Seminartag nicht zu anstrengend oder einseitig wird.

An den Seminartag schließen sich dann 3 Monate Trainingsbetreuung an.

Die Gesamtkosten für das Startpaket Gruppe belaufen sich auf 279€.

Seminartermine werden auf der Homepage www.ms-intakt.de bekanntgegeben (<http://ms-intakt.de/index.php/angebot/termine>).

4.2 Das Startpaket Online

Die Trainingseinführung findet online und in Einzelbetreuung statt: Es werden ein Telefonat und zwei Online-Konferenzen durchgeführt. Bei den Online-Konferenzen hält der Trainingstherapeut eine Präsentation, die der Teilnehmer über den Bildschirm mitverfolgen kann.

- Telefonat (30-45min): Aufnahme der persönlichen Daten und Ziele, erste allgemeine Informationen, Zusendung der Login-Daten.
- Online-Konferenz 1 (ca. 90-120 Minuten). Grundlegende Informationen zu MS und Sport; Grundlagen zum Training und Krafttraining bei MS; Einführung in die Trainingssoftware.
- Erste Trainingsphase (ca. 3-7 Tage) mit Durchführung der ersten Trainingseinheiten
- Online-Konferenz 2 (ca. 60 Minuten). Grundlagen des Ausdauertrainings; Berechnung des Trainingspulses; Klärung von Fragen zur Nutzung des Trainingsportals; Motivationshilfen und Tipps/ Strategien zur Einbettung der Trainingsaktivitäten in den Alltag

An die Online-Einführung schließen sich dann 3 Monate Trainingsbetreuung an.

Die Gesamtkosten für das Startpaket Online belaufen sich auf 279€.

Die **Termine** für Telefonat und Online-Konferenzen werden **individuell vereinbart**.

4.3 Verlängerungspaket

Ein Verlängerungspaket enthält zusätzliche 3 oder 6 Monate Trainingsbetreuung. Es verlängert sich nicht automatisch, kann aber natürlich wiederholt gebucht werden.

Das Verlängerungspaket für 3 Monate Trainingsbetreuung kostet 139€, für 6 Monate kostet es 269€.

4.4 Bezuschussung durch Krankenkassen

Durch die Trainingseinführung mit theoretischen Inhalten kommen unsere Startpakete einer Patientenschulungsmaßnahme gleich (im Sinne des §43 im Sozialgesetzbuch V, ergänzende Leistungen zur Rehabilitation).

Daher haben wir unser Trainingskonzept bei den Krankenkassen eingereicht. Dort sind Sie unter folgendem Namen zu finden:

"Patientenschulung zu körperlicher Aktivität und Training für Personen mit Multipler Sklerose (PakT-MS)"

Im Folgenden finden Sie den aktuellen Stand bezüglich Bezuschussungen.

Startpaket Gruppe:

Das Startpaket Gruppe wurde von folgenden Kassen geprüft und anerkannt:

- DAK-Gesundheit
- Siemens Betriebskrankenkasse (SBK)

Die Kurskosten von 279€ werden von diesen Kassen nach einer Prüfung der individuellen Voraussetzungen des Teilnehmers komplett übernommen. Voraussetzungen hierfür sind: Diagnose MS und Zuweisung vom Neurologen. Wir empfehlen, dies vor einer Kursteilnahme zu prüfen.

Anträge für weitere Krankenkassen sind derzeit in Arbeit.

Startpaket online

Das Startpaket Online bereiten wir gerade für die Einreichung bei den Krankenkassen vor.

4.5 Technische Voraussetzungen

Um unser internetbetreutes Training nutzen zu können müssen Sie keine Software auf Ihrem Rechner installieren!

Sie benötigen nur einen Internetanschluss und einen Internetbrowser, über den Sie sich in unsere Trainingssoftware einloggen können.

Um die Funktionen optimal nutzen zu können sollten folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- **Breitband-Internetverbindung** mit guter Datenübertragungsrate (empfohlen: DSL 6000 oder schneller); bei WLAN-Verbindung sollte guter und stabiler Empfang sichergestellt werden. Wenn sie sich nicht sicher sind, wie schnell Ihre Verbindung ist, können sie diese auf z.B. www.speedtest.net testen.
- **aktuelles Betriebssystem** (Windows XP, Windows Vista, Windows 7, Windows 8)
- **aktueller Browser**, wie z.B.
 - Mozilla Firefox 13 oder aktuellere Version
 - Microsoft Internet Explorer 7 oder aktuellere Version
 - Google Chrome

4.6 Übersicht – unsere Leistungspakete

Paket	Leistungen	Kosten
Startpaket Gruppe	<ul style="list-style-type: none">➤ Ganztägiges Einführungsseminar mit theoretischen und praktischen Inhalten;➤ 3 Monate Trainingsbetreuung	279€
Startpaket Online	<ul style="list-style-type: none">➤ Trainingseinführung in Online-Konferenzen➤ 3 Monate Trainingsbetreuung	279€
Verlängerungspaket 3M	<ul style="list-style-type: none">➤ Zusätzliche 3 Monate Trainingsbetreuung	139€
Verlängerungspaket 6M	<ul style="list-style-type: none">➤ Zusätzliche 6 Monate Trainingsbetreuung	269€

ms-intakt hat Ihr Interesse geweckt?

Lassen Sie es uns wissen. Schreiben Sie uns am besten eine Email an info@ms-intakt.de oder benutzen Sie unser Kontaktformular auf www.ms-intakt.de.

Gerne beraten wir Sie dann auch persönlich zu unseren Angeboten.

 _____

Dr. Alexander Tallner