

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Neue Kurse
ab März:
„Gesunder
Rücken“

MeineSV: kostenlose
Online-Services der ÖGK

Vorsorgeuntersuchung:
So bleiben Sie gesund!



Beweg' dich – Gesunder Rücken

Kostenlose Kurse ab März



Langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung und zu wenig Bewegung führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Das muss nicht sein – die kostenlosen Kurse „Gesunder Rücken“ der ÖGK bringen Sie wieder in Schwung!

Rückenschmerzen sind eine weitverbreitete Volkskrankheit – dagegen können Sie etwas tun! Wenn Sie regelmäßig trainieren, kräftigen Sie die Muskulatur und fördern Ihre Beweglichkeit. So können Sie vorzeitige Abnützungsercheinungen der Wirbelsäule verhindern und schmerzhaftes Verspannungen abbauen.

Nicht teilnehmen können Personen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen bzw. Behandlungsbedarf.

Für wen sind die Kurse?

Das Programm ist für alle Tirolerinnen und Tiroler von 18 bis 65 Jahren mit bereits leichten Beschwerden oder Risikofaktoren für Rückenschmerzen. Dazu zählen z. B. langes Sitzen oder Stehen, eine ungünstige Körperhaltung oder gleichförmige Bewegungen. Aber auch privater Stress und berufliche Überforderung können Ihren Rücken belasten.

Machen Sie sich stark für Ihren Rücken!

Die Kurse laufen über 14 Wochen, Sie trainieren zweimal wöchentlich eine Stunde lang in einer Gruppe.

Erfahrene Kursleiterinnen und -leiter von ASKÖ und SPORTUNION begleiten Sie in ein gesünderes Leben mit mehr Bewegung:

- Einfache Übungen kräftigen die Rumpfmuskulatur.
- Beweglichkeitstraining hilft, Verspannungen zu lockern oder zu lösen.
- Tipps für einen rüchenscho-nenden Alltag entlasten Ihre Wirbelsäule.
- Der Spaß in der Gruppe motiviert zum Weitermachen und mehr Bewegung.

Werden Sie aktiv und machen Sie mit – Ihr Rücken dankt es Ihnen!

Info und Anmeldung:
www.aktiv-gruppen.at
info-tirol@aktiv-gruppen.at

Bei Rückfragen:
Tel. 0676 84746463 (ASKÖ)
Tel. 0670 6045409 (SPORTUNION)

Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit ASKÖ und SPORTUNION – finanziert vom Tiroler Gesundheitsfonds.

Werden Sie **aktiv!**

Anmeldung
ab 28. Februar
möglich!

Die nächsten Kursstarts 2022

Innsbruck Stadt

- **Kurs 1:** ab 14. März,
Mo 09.00 u. Do 08.30 Uhr
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15
- **Kurs 2:** ab 15. März,
Di 17.00 Uhr:
ASKÖ Volkshaus,
Radetzkystraße 47
Do 20.00 Uhr:
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15
- **Kurs 3:** ab 16. März,
Mi 20.00 u. Fr 19.00 Uhr
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15

Innsbruck Land

- **Telfs:** ab 14. März,
Mo 09.45 u. Do 08.30 Uhr
Musikschule, 5. Stock/
Ballettsaal,
Obermarktstraße 43
- **Neu-Rum:** ab 14. März,
Mo 16.00 u. Do 09.00 Uhr
InnSpiration –
Bewegung & Tanz,
Innstraße 46
- **Kematen:** ab 14. März,
Mo u. Do 18.00 Uhr
Mittelschule,
Burghofweg 2

Bezirk Kufstein

- **Münster:** ab 14. März,
Mo u. Do 16.30 Uhr
Rehazentrum Münster,
Gröben 700

Bezirk Imst

- **Mieming:** ab 14. März,
Mo 19.00 u. Mi 16.40 Uhr
Move Coaches,
Sonnenweg 24
- **Nassereith:** ab 15. März,
Di u. Fr 08.30 Uhr
Halle Recyclinghof,
Brunnwald 403 a

Bezirk Kitzbühel

- **St. Johann in Tirol:**
ab 15. März,
Di u. Do 17.30 Uhr
Jugendzentrum,
Salzburgerstraße 17

Bezirk Landeck

- **Zams:** ab 14. März,
Mo u. Do 10.00 Uhr
Gesundheitszentrum
& Physiotherapie,
Hauptplatz 4

Bezirk Lienz

- **Lienz:** ab 14. März,
Mo u. Mi 19.00 Uhr
Handelsakademie (BHAK),
Weidengasse 1

Bitte beachten Sie, dass alle Kurse coronabedingt verschoben werden können oder anfangs Outdoor stattfinden.



Kennen Sie den Online-Shop der ÖGK?

Hier können Sie unsere Broschüren zu den Themen Gesundheit, Krankheit, Bewegung und Ernährung kostenlos bestellen oder direkt downloaden: www.gesundheitskasse.at/shop

Tipp: Holen Sie sich gleich die neue Broschüre „Beweg' dich! Übungen für jeden Tag“ mit zwei Bewegungsprogrammen und vielen Infos zur Rückengesundheit und Entspannung.



Immer für Sie da!

MeineSV – das digitale Service der ÖGK

Das geht
jetzt
online!

Wussten Sie schon?
Auf der Online-Plattform www.meinesv.at können Sie viele Anliegen zu Ihrer Krankenversicherung rund um die Uhr direkt von zu Hause aus erledigen.

Sie können Wahlarztrechnungen einreichen, Kostenerstattungen oder Rezeptgebühren abrufen, Kinderbetreuungsgeld beantragen oder einen Versicherungszeitenauszug

erstellen. Das Service ist kostenlos, der Zugang erfolgt über Ihre Handy-Signatur: www.handy-signatur.at

Sie haben noch keine Handy-Signatur und kennen sich nicht aus? Wir helfen Ihnen bei der Aktivierung: Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrer ÖGK-Kundenservicestelle oder wählen Sie unter www.oegk.at/termin Ihren persönlichen Wunschtermin aus.

Tipp: Für die Registrierung einen amtlichen Lichtbildausweis und Ihr Handy nicht vergessen!



Für Ihre Gesundheit

Die jährliche Vorsorgeuntersuchung

Holen Sie sich das „Pickerl“ für Ihre Gesundheit! Bei der jährlichen Vorsorgeuntersuchung nimmt sich Ihr Arzt oder Ihre Ärztin viel Zeit und bespricht mit Ihnen, wie Sie langfristig gesund bleiben.

Viele Krankheiten können so frühzeitig entdeckt und behandelt werden. Die Schwerpunkte der kostenlosen Vorsorgeuntersuchung liegen auf Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Krebserkrankungen.

Für Frauen ab dem 18. Lebensjahr gibt es auch die Möglichkeit eines Krebsabstriches. Ab dem 50. Lebensjahr außerdem eine Untersuchung zur Früherkennung von Dickdarmkrebs.

ÖGK

Sie haben Fragen?

Wir stehen Ihnen unter der Gratis-Hotline Tel. **0800 501522** gerne zur Verfügung!

Hinweis

Informieren Sie uns bitte, wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten. Wir speichern Ihre Abmeldung (Name, Adresse) um sicherzustellen, dass Sie in Folge keine Zusendungen mehr erhalten: oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien, www.gesundheitskasse.at/impressum;
Hersteller: Samson Druck GmbH, Samson Druck Straße 171, 5581 St. Margarethen; P. b. b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 13Z039651M, Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 5/2022.

