

# Beweg' dich!

## Gesunder Rücken – Gute Idee!



**Gute Idee!**



# Beweg' dich!

## Für einen gesunden Rücken

**Wer kennt das nicht: Langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung und zu wenig Bewegung führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Auch privater Stress und berufliche Überforderung können Ihren Rücken belasten.**

Kein Wunder also, dass Rückenschmerzen eine weitverbreitete Volkskrankheit und die häufigste Ursache für Krankenstände sind. Das muss nicht sein – die kostenlosen Kurse „Gesunder Rücken – Gute Idee!“ der Österreichischen Gesundheitskasse bringen Sie wieder in Schwung!

### „Gesunder Rücken – Gute Idee!“

Erfahrene Kursleiterinnen und -leiter der Sportverbände 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 rücken-schonenden 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!

### So läuft's:

- kostenlose Gruppen-Kurse
- Dauer: 14 Wochen à zwei Stunden Training pro Woche bzw. 28 Wochen à eine Stunde Training pro Woche
- Tipps für einen rücken-schonenden Alltag
- zum Teil zusätzliches Online-Angebot zum Thema „Gesunder Rücken“

## Für wen sind die Kurse „Gesunder Rücken – Gute Idee!“

Für alle Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren mit leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für Rückenprobleme (z. B. langes Sitzen, Stehen, Bewegungsmangel – aber auch Stress oder berufliche Überforderung).\*

Die Kurse sind kostenlos und helfen, Rückenschmerzen wirksam vorzubeugen. Eine ärztliche Überweisung ist nicht nötig.

Wenn Sie etwas für Ihren Rücken tun möchten, melden Sie sich am besten gleich an!

### **Alle Infos & Anmeldung:**

[www.aktiv-gruppen.at](http://www.aktiv-gruppen.at)



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

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Durch falsche, ruckartige oder gleichförmige Bewegungen und eine ungünstige oder einseitige Körperhaltung wird unsere Wirbelsäule stark beansprucht. Kommt Übergewicht dazu, wird der Druck auf die Wirbelkörper und Bandscheiben noch größer. Haben wir erst einmal Schmerzen, bewegen wir uns immer weniger, chronische Beschwerden sind vorprogrammiert.

Machen Sie sich stark für Ihren Rücken! Wenn Sie regelmäßig trainieren, kräftigen Sie die Muskulatur und fördern Ihre Beweglichkeit. So können Sie vorzeitige Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule verhindern und schmerzhaftes Verspannen abbauen. Eine aufrechte Körperhaltung hilft der Muskulatur, die Gelenke zu stabilisieren und zu schützen. So wird Ihr Rücken im Alltag entlastet.



**Gute Idee!**



Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit ASKÖ und SPORTUNION Kärnten – finanziert vom Kärntner Gesundheitsförderungsfonds und der Österreichischen Gesundheitskasse.



**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:** Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien, [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum) • Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur GmbH  
Bilder/Fotos: Fotolia, Shutterstock • Hersteller: Offset 5020, Bayernstraße 27, 5071 Siezenheim  
1. Auflage, Stand: Februar 2022