

# Beweg' dich Gesunder Rücken





# Beweg' dich Für einen gesunden Rücken

Unser Körper ist ein Wunder der Natur und für Bewegung gemacht. Doch wer kennt das nicht: Langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung und Bewegungsmangel führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Auch privater Stress und berufliche Überforderung können Ihren Rücken belasten.

Kein Wunder also, dass Rückenschmerzen weit verbreitet sind.

Schon ein paar Minuten täglicher Bewegung trainieren Ihren Körper und helfen, Verspannungen und chronischen Rückenproblemen vorzubeugen. Muskeln, Bänder, Bandscheiben, Knochen und Gelenke funktionieren nur, wenn sie regelmäßig bewegt werden. In den kostenlosen Kursen „Beweg' dich - Gesunder Rücken“ der Österreichischen Gesundheitskasse arbeiten Sie gezielt an Ihrer Rückengesundheit.

## Was erwartet Sie im Kurs?

Alle Gruppenkurse werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern geleitet. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf der Rückengesundheit:

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

## Für wen sind die Kurse?

Für alle Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren mit leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für Rückenprobleme.\*

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!

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



### Beweg' dich - auf einen Blick:

- kostenlose Bewegungskurse in der Gruppe
- zweimal wöchentlich eine Stunde Bewegung
- Dauer: 14 Wochen
- Anmeldung erforderlich

Alle Infos unter:  
[www.gesundheitskasse.at/ruecken](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken)



\* Nicht teilnehmen können Personen mit akutem medizinischen/therapeutischen Behandlungsbedarf. Wenden Sie sich in diesen Fällen bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Hersteller: BTS Druckkompetenz GmbH  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.