

# FORUM<sup>MED</sup> 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



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:

**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 Volkskrank-  
heit – dagegen können Sie  
etwas tun! Wenn Sie regel-  
mäßig trainieren, kräftigen Sie  
die Muskulatur und fördern  
Ihre Beweglichkeit. So können  
Sie vorzeitige Abnützungser-  
scheinungen der Wirbelsäule  
verhindern und schmerzhaft  
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 gleich-  
förmige Bewegungen. Aber  
auch privater Stress und beruf-  
liche Überforderung können  
Ihren Rücken belasten.

- 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](http://www.aktiv-gruppen.at)  
[info-tirol@aktiv-gruppen.at](mailto: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 15. März,  
Di 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 08.00 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](http://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](http://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](http://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](mailto:oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at)

#### Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

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

