

Audi BKK 

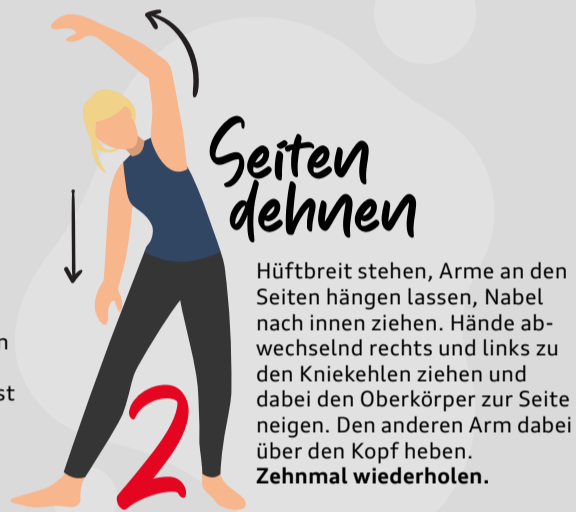
Rücken- gesundheit.

Fit durch Bewegung.

Zuhören ist unsere stärkste Leistung.

Aktiv gegen den Schmerz.

Unsere Wirbelsäule trägt uns aufrecht durchs Leben. Doch falsche Belastung, zu wenig Bewegung oder Stress, ein ungesunder Lebensstil und Übergewicht können unserem Rücken schaden. Die gute Nachricht: Sie können Rückenproblemen aktiv entgegenwirken. Bewegung ist oft die beste Therapie. Unsere Übungen helfen Ihnen dabei, Ihre Muskeln zu stärken und Ihre Beweglichkeit zu fördern, damit Sie sich rundum wohlfühlen.



Noch mehr Übungen und viele Informationen zum Thema Rückengesundheit finden Sie unter:
www.audibkk.de/rueckenfit



Ihr Weg zu einem gesunden Rücken.

› **Richtig belasten:** Unsere Wirbelsäule hilft uns beim Heben, Bücken und Tragen. Ganz ohne Schmerz, solange die Bewegungen richtig ausgeführt werden. Mehr zur richtigen Haltung und zum Sitzen im Büro lesen Sie in unserer Broschüre zum Thema.



› **In Bewegung bleiben:** Ein Mangel an Bewegung gilt als Auslöser für Rückenschmerzen. Integrieren Sie Aktivität in Ihren Alltag. Jeden Tag ein wenig mehr.

Mehr erfahren

Weitere Informationen zu den Ursachen von Rückenschmerzen, häufigen Erkrankungen sowie weitere Übungen finden Sie unter www.audibkk.de/rueckenfit

› **Zu Hause aktiv werden:** Machen Sie Ihr Heim mit unseren digitalen Angeboten zu Ihrem privaten Fitnessstudio.

› **Motivaktiv:** Der Online-Bewegungskurs bietet Ihnen ein individuelles Training. Mehr unter: www.audibkk.de/motivaktiv

› **medicalmotion:** In der Therapie-App finden Sie Übungen gegen Rückenschmerzen. Mehr unter: www.audibkk.de/medicalmotion

› **HelloBetter:** Stress gilt als Auslöser für Rückenschmerzen. Die App hilft, Stress zu erkennen und zu bewältigen. Mehr unter: www.audibkk.de/hellobetter

› **YouTube:** Erfahren Sie mehr über Ihre Gesundheit und trainieren Sie Ihren Rücken mit unseren YouTube-Videos unter: [@AudiBKK_Krankenkasse](https://www.youtube.com/@AudiBKK_Krankenkasse)

› **Freude am Training:** Gemeinsam mit anderen Menschen Sport zu treiben, kann helfen, langfristig am Ball zu bleiben. Wir als Audi BKK bieten Ihnen deshalb ein umfangreiches Angebot an Präventions- und Gesundheitskursen an. Mehr erfahren Sie unter: www.audibkk.de/gesundheitskurse