

**Welche Vereine machen mit?**

Die Bewegungsangebote werden von Wiener Vereinen der drei großen Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION durchgeführt und sind mit dem Qualitätssiegel „Fit für Österreich“ ausgestattet. Sie begeben sich also in gute Hände. Alle Informationen zu den Vereinen und ihren Angeboten sowie deren Zielsetzung können Sie der BEWEGT GESUND Broschüre entnehmen, die Sie bei Ihrem Vorsorge-Arzt erhalten bzw. im Internet unter [www.fitfueroesterreich.at/Bewegungsangebote](http://www.fitfueroesterreich.at/Bewegungsangebote).



Weitere Informationen zu den Vereinen erhalten Sie auch unter:  
[www.askoe-wien.at](http://www.askoe-wien.at)  
[www.asvoewien.at](http://www.asvoewien.at)  
[www.sportunion-wien.at](http://www.sportunion-wien.at)

**Welche Sportarten sind möglich?**

- Alle Sportarten, die die Ausdauer fördern und somit das Herz-Kreislauf-System stärken, wie z.B. Nordic Walking, Laufen, Rad fahren, Skiwandern, Langlaufen, Aerobic, Volleyball ...
- Training, das den Bewegungsapparat kräftigt, wie z.B. Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodengymnastik, Musikgymnastik, Pilates, Bauch-Beine-Po, Callanetics ...
- Training, das auf Förderung der Geschicklichkeit und Beweglichkeit abzielt, wie z.B. Klettern, Tanzen, Thai-Bo, Jiu Jitsu ...
- Ganzheitliches Training sowie Entspannung, wie z.B. Yoga, Qi Gong, Tai Ji ...

Hinweis: Alle Bewegungsangebote sind in der BEWEGT GESUND-Broschüre beschrieben und entsprechend ihrer Zielsetzung gekennzeichnet. Sie haben in der Regel auch die Möglichkeit, eine Schnuppereinheit zu besuchen, um festzustellen, ob die Übungseinheit in Art und Ausmaß Ihren Anforderungen entspricht. Es gibt auch Angebote ausschließlich für Frauen und ausschließlich für Männer!

BEWEGT GESUND ist eine Initiative der Wiener Gebietskrankenkasse und von „Fit für Österreich“ mit Unterstützung der Ärztekammer für Wien und der Wiener Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin.

[www.bewegtgesund.at](http://www.bewegtgesund.at)

Wiener Gebietskrankenkasse  
 Wienerbergstraße 15–19  
 A-1103 Wien  
[www.wgkk.at](http://www.wgkk.at)

„Fit für Österreich“  
 c/o Österr. Bundes-Sportorganisation (BSO)  
 Prinz-Eugen-Straße 12  
 A-1040 Wien  
[www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

Sie haben Fragen zu BEWEGT GESUND?  
 Sie erreichen uns unter 601 22-3800

**BEWEGT GESUND wird von folgenden Partnern unterstützt:**



16/18b. 7.9.2009

**BEWEGT GESUND**

Das Rezept zur aktiven Vorsorge  
 Patienteninformation



Herstellung & Druck: Wiener Gebietskrankenkasse  
 1100 Wien, Wienerbergstraße 15–19  
 Redaktion & Gestaltung: „Fit für Österreich“ & WGKK  
 1. Auflage Oktober 2009

Bildquelle: Bilderbox; Titelbild © Hubert Krenn Verlag, Andreas Riedmann

Bewegung hält gesund und steigert das Wohlbefinden – vor allem aber macht sie Spaß. Woran denken Sie als Erstes, wenn Sie Bewegung hören? An mühsame, schweißtreibende Übungen, durch die Sie sich quälen? Wer damit nur Anstrengung verbindet, hat noch nicht das passende Bewegungsprogramm für sich gefunden. Das kann man ändern: Die Wiener Gebietskrankenkasse, „Fit für Österreich“ (eine Initiative des Sportministeriums, der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) und den Sport-Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION) und die Wiener Ärzte sorgen dafür, dass Sie sich wohlfühlen und gesund bleiben oder noch werden!

### Bewegung auf Rezept

Ab sofort kann Ihr Arzt mehr tun, als Sie „nur“ auf mehr Bewegung hinzuweisen – er kann Ihnen gezielt Bewegung verordnen!

### Wer kann an BEWEGT GESUND teilnehmen?

- Patienten der Wiener Gebietskrankenkasse, die zur Vorsorgeuntersuchung kommen,
- mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 25 und/oder
- mit einem Bauchumfang größer als 88 cm (bei Frauen) bzw. größer als 102 cm (bei Männern) und/oder
- mit erhöhtem Blutdruck (Ermessen des Arztes) und/oder
- mit einer Erkrankung an Diabetes mellitus Typ 2 (Ermessen des Arztes).

### Wer kann NICHT teilnehmen?

- Hypertoniker (Menschen mit Bluthochdruck) mit erhöhtem Risiko
- Patienten mit koronaren Herzkrankheiten
- Patienten mit orthopädischen Erkrankungen

### Wie kommen Sie zu Ihrem „Bewegungsrezept“?

Sie müssen über 18 Jahre alt sein. Melden Sie sich bei Ihrem Allgemeinmediziner oder Internisten mit dem Wunsch, eine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch zu nehmen. Wenn Ihr Arzt dabei feststellt, dass Sie für BEWEGT GESUND in Frage kommen, kann er Ihnen eine Verordnung für mehr Bewegung ausstellen. Gleichzeitig erhalten Sie eine Broschüre, in der alle möglichen Sport- und Bewegungsangebote aufgelistet sind. Lassen Sie sich Zeit, überlegen Sie, was Ihnen Spaß machen könnte, oder lassen Sie sich in einem Sportverein beraten.

Es stehen Ihnen in ganz Wien die unterschiedlichsten Angebote zur Verfügung. Es ist bestimmt auch für SIE etwas dabei!

Wenn Sie sich für ein Bewegungsprogramm entschieden haben, melden Sie sich einfach beim jeweiligen Sportverein an. Ihre Aufgabe ist es nun, regelmäßig an den Bewegungsangeboten teilzunehmen und Sie werden innerhalb kürzester Zeit bemerken, wie gut Sie sich dabei fühlen.

Wenn Sie ein Jahr durchhalten, ersetzt Ihnen die Wiener Gebietskrankenkasse einen Anteil der Kosten in Höhe von 35 Euro/Jahr. Nach Ablauf des Jahres können Sie wieder eine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen und Ihren Gesundheitszustand erneut überprüfen lassen. Natürlich erhalten Sie dann wieder einen neuen Verordnungsschein fürs Folgejahr.

Sie werden sehen, mit Spaß an der Bewegung bekommen Sie ein neues Lebensgefühl und Sie werden sich besser fühlen.

**Begleitend zum Bewegungsangebot können Sie auch gratis eine Ernährungsberatung in den Gesundheitseinrichtungen der Wiener Gebietskrankenkasse in Anspruch nehmen.**

### Zu welchem Arzt kann ich gehen?

Grundsätzlich zu jedem Allgemeinmediziner oder Internisten, der die Vorsorgeuntersuchung anbietet.

Fragen Sie einfach Ihren Hausarzt oder rufen Sie bei unserer Info-Hotline an:

**01/601 22-3800**

Auch im Internet finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, um sich über BEWEGT GESUND zu informieren:

[www.bewegtgesund.at](http://www.bewegtgesund.at)  
[www.wgkk.at](http://www.wgkk.at)  
[www.aekwien.at](http://www.aekwien.at)  
[www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

