



Gesund informiert zu Ihrer Bewegung



Bei Vorerkrankungen bringen Sie bitte Befunde und eine Überweisung mit.

„**Wer rastet, der rostet**“ - mit regelmäßiger Bewegung tun Sie Ihrer Gesundheit Gutes. Körperliche Aktivität kann vielen Krankheiten vorbeugen oder diese lindern. Gute Tipps sind hilfreich, aber nicht immer einfach umzusetzen. Vor allem bei vorhandenen Beschwerden oder Einschränkungen gibt es oft Bedenken Sport zu treiben.

- ? Haben Sie konkrete Fragen zu aktuellen Beschwerden oder Belastungen des Bewegungs- und Stützapparates?
- ? Sind Sie sich unsicher, welche Bewegungsmuster oder Übungen gerade für Sie optimal sind und auch gut in Ihren Alltag integrierbar sind?
- ? Haben Sie eine Vorerkrankung und wir können Sie auf Ihrem Weg zur Genesung begleiten?

In der **Bewegungsberatung** stehen Ihnen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten für ein vertrauliches Gespräch zur Verfügung. Screenings (z.B. Wirbelsäulenvermessung) können zusätzlich helfen Ihre individuellen Beschwerden zu benennen oder solchen vorzubeugen.

Das Gespräch dauert 50 Minuten, ist kostenlos und unverbindlich!

Die Bewegungsberatung findet **österreichweit** online per **Videokonferenz**, **telefonisch** und an folgenden Standorten der BVAEB **persönlich** statt:



Entscheiden Sie sich für Ihre Gesundheit und melden sich in Ihrem Bundesland an!
Informieren Sie sich auf unserer Website unter: www.bvaeb.at/beratung



Wien, NÖ & Burgenland
Telefon: 050405-21891
wien.praevention@bvaeb.at

Salzburg
Telefon: 050405-21895
sbg.praevention@bvaeb.at

Kärnten
Telefon: 050405-21899
kft.praevention@bvaeb.at

Steiermark
Telefon: 050405-21898
graz.praevention@bvaeb.at

Oberösterreich
Telefon: 050405-21894
linz.praevention@bvaeb.at

Tirol & Vorarlberg
Telefon: 050405-21896
ibk.praevention@bvaeb.at