

So einfach können Sie teilnehmen:

Senden Sie bitte die beiliegende Teilnahmeerklärung ausgefüllt und unterschrieben im Freiumschlag an die almeda GmbH. Ihr persönlicher Coach der almeda GmbH wird sich telefonisch bei Ihnen melden, um die weitere Vorgehensweise und Ihre Wünsche an das Programm mit Ihnen zu besprechen.

Haben Sie noch Fragen?

Die Mitarbeiter des almeda Gesundheitsteams sind für Sie da.

Rufen Sie an: 0 89/48 05 94 33

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr

Oder mailen Sie an: gesundheitsprogramm@almeda.com

Wir freuen uns auf Sie:

Ihr almeda Gesundheitsteam
almeda GmbH, München

Bereich Gesundheitsmanagement
HALLESCHEN Krankenversicherung, Stuttgart
Telefon: 07 11/66 03-20 55
E-Mail: gesundheitsmanagement@hallesche.de

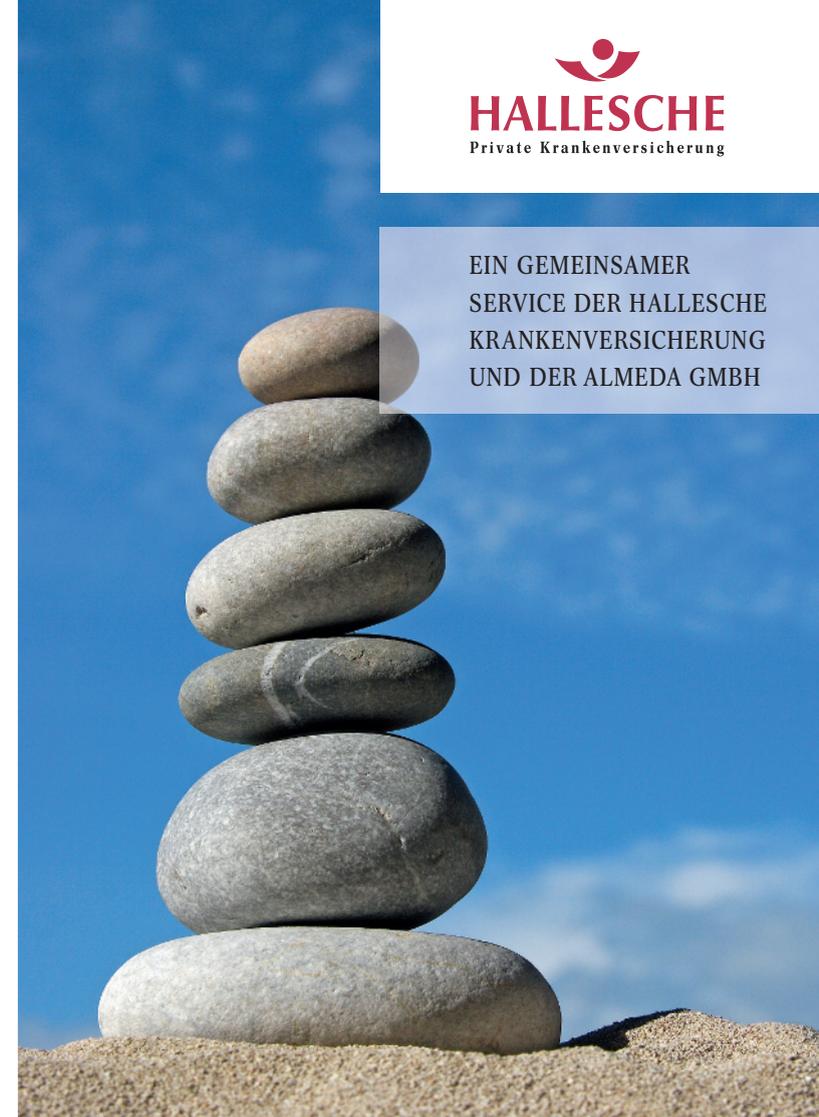
Wichtiges am Rande

Die HALLESCHEN Krankenversicherung selbst hat keinen Zugang zu den von der almeda GmbH erhobenen Daten, wie auch die almeda GmbH keinen Zugriff auf die Kundendaten der HALLESCHEN Krankenversicherung hat. Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiter der almeda GmbH der Schweigepflicht.

Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist für Sie kostenlos und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihnen widerrufen werden.



HALLESCHEN
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
gesundheitsmanagement@hallesche.de
www.hallesche.de



Das Gesundheitsprogramm
Stärken Sie Ihren Rücken

Unser Service für Sie!

Hexenschuss, Bandscheibenvorfälle und andere Erkrankungen der Wirbelsäule können Rückenschmerzen auslösen. Eine genaue Diagnostik und Behandlung ist vor allem bei wiederkehrenden Symptomen erforderlich. Oft ist neben der Schmerzbehandlung eine Therapie zum Aufbau der Rückenmuskulatur erforderlich. Langfristig nützlich sind jedoch vor allem Maßnahmen, welche die aktive Mitarbeit des Betroffenen einbeziehen. Wichtig sind stabilisierende Gymnastik und Ausgleichssport sowie ein »rückengerechtes« Verhalten im Alltag.

Bestehen bei Ihnen Rückenbeschwerden und hat Ihr Arzt Ihnen empfohlen, mehr Sport zu treiben oder insgesamt beweglicher zu werden? Wir unterstützen Sie bei der Umsetzung dieser Ratschläge im Alltag.



Ihre persönlichen Vorteile

Gemeinsam mit unserem medizinischen Partner, der almeda GmbH, stehen wir Ihnen mit dem kostenlosen Gesundheitsprogramm »Stärken Sie Ihren Rücken« zur Seite.

Wir informieren Sie:

- In telefonischen Beratungsgesprächen erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Rückenschmerz, wie beispielsweise Fehlhaltungen, einseitige Belastungen, mangelnde Bewegung oder Bandscheibenvorfälle.
- In regelmäßigen Abständen erhalten Sie schriftliche Unterlagen zu aktuellen Rückenthemen.

Wir sind für Sie da:

- Ein persönlicher Coach unterstützt Sie in telefonischen Gesprächen und beantwortet Ihre individuellen Fragen.
- Sie erhalten kontinuierlich Informationen, abgestimmt auf Ihre persönliche Rückenproblematik und deren Ursachen.
- Wir geben Ihnen wertvolle Tipps zu Themen wie Bewegung, Stress und Gewicht.
- Wir unterstützen Sie auf dem Weg hin zu einem aktiven Selbstmanagement, beispielsweise durch das Führen eines Schmerztagebuchs oder das Erlernen von Bewegungs- und Entspannungstechniken.

Wir unterstützen Sie langfristig:

- Das Wissen über die Ursachen und Zusammenhänge von Rückenschmerzen hilft Ihnen, persönliche Risiken frühzeitig zu erkennen und zu vermindern. Damit sichern Sie langfristig Ihre Lebensqualität im Alltag.



Das sagt ein Teilnehmer:

»Nachdem mein Arzt bei mir den Bandscheibenvorfall diagnostiziert hatte, war ich froh über die Unterstützung im Rahmen des Gesundheitsprogramms. Ich wurde regelmäßig von meinem persönlichen Coach telefonisch betreut. Gemeinsam mit ihm habe ich für mich die richtigen Lösungen gefunden – sowohl beim Bewegungsprogramm als auch bei der Stressbewältigung im Alltag. Insgesamt habe ich etwas abgenommen, mein wöchentliches Sportprogramm mit konsequentem Muskelaufbautraining konnte ich auf 3 Stunden ausbauen und schmerzbedingte Fehltag hatte ich in den letzten 2 Jahren nicht mehr. Meine körperliche Belastbarkeit im Beruf hat sich wieder normalisiert. Ich fühle mich wohl, habe keine Schmerzen mehr und bin mit meinem Gesundheitszustand sehr zufrieden.«

Hr. N., 47 Jahre