

# Blutspende-Aktion der CITY BKK mit dem Deutschen Roten Kreuz Stuttgart

In Ihrer CITY BKK-Geschäftsstelle findet ab Juni 2010 an jedem zweiten Donnerstag im Monat eine Blutspende-Aktion des Deutschen Roten Kreuzes Stuttgart statt.

## DRK-BLUTSPENDE BEI DER CITY BKK

**Termin:** Die erste Blutspende-Aktion ist am **10.06.2010, Donnerstag 14 – 18 Uhr**  
**Ort:** **in Ihrer CITY BKK, Hauptstätter Straße 68 – 70, 70178 Stuttgart**

Dieser Termin ist verbunden mit einer Sonderaktion: Spender werben Spender.

**Weitere Termine:** **08.07., 12.08., 09.09., 14.10., 11.11. und 09.12.2010, donnerstags 14 – 18 Uhr**

**D**ank Ihnen und weiterer engagierter Blutspender kann das Deutsche Rote Kreuz lebenswichtige Blutkonserven in den Kliniken in Baden-Württemberg und Hessen bereitstellen. Der Bedarf allein in Baden-Württemberg beträgt 2.000 Konserven täglich.

Ständig steigt die Zahl der Empfänger und damit der Bedarf an gespendetem Blut. Daher suchen wir dringend weitere Blutspender. Nur durch Sie können wir den notwendigen Bedarf decken.

Der Zeitraum zwischen zwei Blutspenden muss acht Wochen betragen (Tag der Blutspende plus 55 Tage). Männer können sechsmal, Frauen viermal in 12 Monaten spenden. Bitte bringen Sie Ihren Blutspendepass oder zumindest den Personalausweis oder Reisepass mit.

Weiteres zur Blutspende erfahren Sie auch unter [www.blutspende.de](http://www.blutspende.de) und der gebührenfreien Service-Hotline (0800) 119 49 11 (Montag bis Freitag 8 – 17 Uhr).

### So erreichen Sie uns

Mit den U-Bahn-Linien U1 und U14 sowie mit den Buslinien 44 und 92 bis zur Haltestelle Österreichischer Platz. Von dort gehen Sie ca. 20 m Richtung Paulinenbrücke. In der Gerberstraße finden Sie den Eingang zu unserem Kundenzentrum.

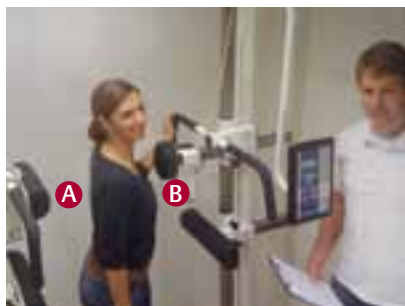
Wir verfügen auch über eine begrenzte Anzahl Kundenparkplätze in der Tiefgarage (Einfahrt über die Hauptstätter Straße in die Sophienstraße).



# Kampf dem Rückenschmerz

Jeder von uns hatte schon einmal Rückenschmerzen. Und bei nahezu jedem sind diese auch ohne Behandlung wieder verschwunden. Doch oft führen Fehlstellungen, einseitige Belastungen oder altersbedingter Verschleiß zu dauerhaften Beschwerden, die behandelt werden müssen.

Über 80 % der Bevölkerung berichten über Rückenschmerz in den vergangenen zwei Jahren und damit verbundene körperliche und gesundheitliche Beeinträchtigungen. Andauernde Rückenschmerzen sind neben Herzkrankungen der häufigste Grund für Erwerbsunfähigkeit und Frühverrentung. Mit dem Rückencheck-Programm helfen wir Ihnen, Ursachen einzugrenzen, und geben Ihnen wertvolle Hinweise und Tipps, wie Sie



## Rumpfstreckung

Der Teilnehmer wird zunächst optimal im Rücken-Check positioniert. Zur Messung der Kraftwerte der Rückenmuskulatur muss er 3 – 4 Sekunden Druck nach hinten auf das Polster A ausüben.

## Rumpfbeugung

Der Teilnehmer wird zunächst optimal im Rücken-Check positioniert. Zur Messung der Kraftwerte der Bauchmuskulatur muss er 3 – 4 Sekunden Druck nach vorne auf das Polster B ausüben.

## WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN!

<b>Termine:</b>	28.06. – 30.06.2010, montags bis mittwochs 8:30 – 17 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	CITY BKK-Service-Team (0711) 933 44-2995 (10 – 15 Uhr)
<b>Ort:</b>	CITY BKK, Hauptstätter Str. 68 – 70, 70178 Stuttgart-Mitte
<b>Leitung:</b>	ONE Medical Coaching

Belastungen abbauen und aktiv Abhilfe schaffen können.

Wir messen Ihre individuellen muskulären Kraftverhältnisse und Balancen, geben Ihnen einen Überblick über den Status Ihres Bewegungsapparats und zeigen Ihnen Potenziale und evtl. schon vorhandene Defizite auf. Ihre persönlichen Werte sind die Basis für individuelle Handlungsempfehlungen.

## Risikofaktoren

Die Wahrscheinlichkeit, ernsthafte Rückenbeschwerden zu bekommen, wird von mehreren Faktoren beeinflusst. Familiäre Veranlagung, Zwangshaltungen, monotone, ständig wiederholte Bewegungen und Übergewicht können eine Rolle spielen. Fast immer ist Bewegungsmangel beteiligt, denn die Wirbelsäule wird von der Rücken- und Bauchmuskulatur gestützt. Bei einer Abschwächung dieser Muskelgruppen sind Rückenschmerzen kaum zu vermeiden.

## Wie entstehen Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen haben – von seltenen Ausnahmen abgesehen – immer mit der Wirbelsäule zu tun. Die Natur hat die Wirbelsäule ursprünglich für das Laufen auf vier Beinen geschaffen. Die Last des Rumpfes, die sie tragen muss, hängt bei fast allen Säugetieren

nach unten. Als unsere frühmenschlichen Vorfahren begannen, sich aufzurichten, wirkte die gesamte Last plötzlich längs der Wirbelsäule und setzte die Lendenwirbel und ihre Bandscheiben mehreren Hundert Kilogramm pro Quadratzentimeter aus. Die Wirbelsäule musste sich damit an eine Belastungssituation anpassen, für die sie nicht besonders gut eingerichtet war. Alle beteiligten Muskeln, Bänder, Bandscheiben, Wirbelgelenke und Nervenstrukturen waren dieser Veränderung unterworfen. Dabei hat sich die Wirbelsäule dennoch ein unglaublich hohes Maß an Selbstheilungskraft zugelegt.

Nutzen Sie Ihre individuellen Möglichkeiten. Wir helfen Ihnen dabei gerne mit unserem Rückencheck und einem Beratungsgespräch.

**Bitte beachten Sie:** Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich, damit keine längeren Wartezeiten entstehen. Vielen Dank.

## Kursgebühr

- kostenlos für CITY BKK-Versicherte
- 15 € für alle anderen Teilnehmer/-innen.

# Pilates – sanftes Ganzkörpertraining

Diese Bewegungsform fördert Ihr Körperbewusstsein und Ihre Beweglichkeit. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tief liegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen anspricht. Ein regelmäßiges Training der tiefen Muskulatur sorgt für besseres Körpergefühl und eine bessere Körperhaltung.

Pilates-Übungen werden ruhig, fließend und sehr konzentriert ausgeführt, Koordination von Körper und Geist sind gefragt. Die Atmung als Energieträger unterstützt die Bewe-

gung. Sie wird bewusst in jeder Übung eingesetzt.

## Grundlagen von Pilates

- Verbindung von Körper und Geist durch Konzentration und bewusste Atmung
- Aufrichtung der Wirbelsäule und Aufbau eines stabilen Zentrums
- Koordinationsschulung durch kontrollierte, flüssige Bewegungen
- ausgewogenes Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit.

Bitte seien Sie 5 – 10 Minuten vor Kursbeginn vor Ort.

**Unser Tipp:** Bringen Sie Ihren CITYbonus-Pass am letzten Kurstag mit.

## Kursgebühr

- kostenlos für CITY BKK-Versicherte
- 80 € für alle anderen Teilnehmer/-innen.



## WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN!

<b>Kurs:</b>	01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., (8 Termine) 12.08. und 19.08.2010, donnerstags 17:15 – 18:15 Uhr
<b>Anzahl:</b>	12 Teilnehmer/innen
<b>Anmeldung:</b>	CITY BKK-Service-Team (0711) 933 44-1994 (9 – 15 Uhr)
<b>Ort:</b>	Pilates Stuttgart, Mozartstraße 10, 70180 Stuttgart-Mitte
<b>Leitung:</b>	Chantal Laux



# Sling Training

**S**ling Training geht mit der Kräftigung der Tiefenmuskulatur einher. Durch Schwingungen und Bewegungsreize verbessert man die Tiefensensibilität, die reflektorische Muskelaktivität sowie die Stabilität von Wirbelsäule und Gelenken.

Besonders geeignet ist das Sling Training für alle Personen, die im Alltag viel sitzen, da es vor allem Haltemuskulatur wie die Bauchmuskeln fördert. Denn mit dem Sling Training lässt sich nicht nur ein gezieltes Trai-

ning für die Rumpf- und Gelenkstabilität absolvieren, sondern auch ein klassisches Krafttraining für die typischen Problembereiche wie Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Hüfte, Knie oder Schulter.

Die Intensität des Trainings lässt sich ganz einfach je nach Trainingszustand dosieren. Das kann durch eine Veränderung der Körperposition oder der stufenlos verstellbaren Schlaufen geschehen.

**Unser Tipp:** Bringen Sie Ihren CITYbonus-Pass am letzten Kurstag mit.

### Kursgebühr

- kostenlos für CITY BKK-Versicherte
- 80 € für alle anderen Teilnehmer/-innen.

## WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN!

<b>Kurs 1:</b> (8 Einheiten)	30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 04.08., 11.08. und 18.08.2010, mittwochs 15 – 16 Uhr
<b>Kurs 2:</b> (8 Einheiten)	30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 04.08., 11.08. und 18.08.2010, mittwochs 19 – 20 Uhr
<b>Anzahl:</b>	12 Teilnehmer/innen
<b>Anmeldung:</b>	CITY BKK Service Team (0711) 933 44-1994 (9 – 15 Uhr)
<b>Ort:</b>	rehamed Stuttgart, Stuttgarter Str. 33, 70469 Stuttgart-Feuerbach
<b>Leitung:</b>	Daniela Löffler und Falk Müller

