

# FORUM<sup>MED</sup> GESUND



## Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Neue Kurse  
ab September:  
„Gesunder  
Rücken“

Beweg' dich – für die Seele:  
neues Programm

Stress? Nein, danke!  
Kurse und Webinare



# Beweg' dich – Gesunder Rücken

Kostenlose Kurse ab September



Robert Kneschke / shutterstock.com

**Langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung und zu wenig Bewegung führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Das muss nicht sein – die kostenlosen Kurse „Gesunder Rücken“ der ÖGK bringen Sie wieder in Schwung!**

Rückenschmerzen sind nach wie vor eine weitverbreitete Volkskrankheit – dagegen können Sie etwas tun! Wenn Sie regelmäßig trainieren, kräftigen Sie die Muskulatur und fördern Ihre Beweglichkeit. So können Sie vorzeitige Abnützungerscheinungen der Wirbelsäule verhindern und schmerzhaftes Verspannungen abbauen.

Nicht teilnehmen können Personen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen bzw. Behandlungsbedarf.

## Für wen sind die Kurse?

Das Programm ist für alle Salzburgerinnen und Salzburger von 18 bis 65 Jahren mit bereits leichten Beschwerden oder Risikofaktoren für Rückenschmerzen. Dazu zählen z. B. langes Sitzen oder Stehen, eine ungünstige Körperhaltung oder gleichförmige Bewegungen. Aber auch privater Stress und berufliche Überforderung können Ihren Rücken belasten.

**Machen Sie sich stark für Ihren Rücken!**

**Die Kurse laufen über 14 Wochen, Sie trainieren zweimal wöchentlich eine Stunde lang in einer Gruppe.**

Erfahrene Kursleiterinnen und -leiter von ASKÖ und SPORTUNION begleiten Sie in ein gesünderes Leben mit mehr Bewegung:

- Einfache Übungen kräftigen die Rumpfmuskulatur.
- Gemeinsames Beweglichkeitstraining hilft, Verspannungen zu lockern oder zu lösen.
- Tipps für einen rüchenschonenden Alltag entlasten Ihre Wirbelsäule.
- Der Spaß in der Gruppe motiviert zum Weitermachen und mehr Bewegung.

Werden Sie aktiv und machen Sie mit – Ihr Rücken dankt es Ihnen!



### Info und Anmeldung:

[www.aktiv-gruppen.at](http://www.aktiv-gruppen.at)  
(Anmeldung ab 01. Sept. über die Website)

### Bei Rückfragen:

[info@aktiv-gruppen.at](mailto:info@aktiv-gruppen.at)  
Tel. 0664 2615404 (ASKÖ)  
Tel. 0662 84 26 88-15 (SPORTUNION)

Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit ASKÖ und SPORTUNION – finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg.

# Werden Sie **aktiv!**

Anmeldung  
ab 01. Sep-  
tember!

## Kursstarts 2022

### Salzburg Stadt

- **Gnigl:** ab 12. September,  
Mo 20.00 u. Do 18.00 Uhr  
ASKÖ Salzburg,  
Parscherstraße 4
- **Lehen:** ab 13. September,  
Di u. Fr 17.00 Uhr  
Bewegungsraum TSK  
Schwarz-Weiß,  
Rudolf-Biebl-Straße 42
- **Leopoldskron:**  
ab 13. September,  
Di u. Do 18.15 Uhr  
Kindergarten Rositten,  
Nico-Dostal-Straße 15
- **Liefering:**  
ab 13. September,  
Di u. Do 09.30 Uhr  
Sportzentrum Nord,  
Josef-Brandstätter-Straße 9
- **Maxglan 1:**  
ab 13. September  
Di 19.20 u. Do 19.30 Uhr  
ASKÖ Sportzentrum West,  
Eichetstraße 31
- **Maxglan 2:**  
ab 13. September,  
Di u. Fr 09.00 Uhr  
ASKÖ Sportzentrum West,  
Eichetstraße 31

### Flachgau

- **Eugendorf:**  
ab 20. September,  
Di 18.00 u. Do 17.00 Uhr  
Volksschule, Kraiwiesen 23
- **Hof:** ab 13. September,  
Di 18.30 u. Mi 16.00 Uhr  
Sportzentrum USK Hof,  
Sportplatzstraße 15
- **Köstendorf:**  
ab 13. September,  
Di 16.00 u. Do 18.00 Uhr  
Gesundheitsschmiede,  
Enhartingerstraße 3

### Tennengau

- **Annaberg:**  
ab 12. September,  
Mo u. Mi 18.00 Uhr  
Veranstaltungssaal,  
Annaberg-Lungötz 32
- **Kuchl:** ab 13. September,  
Di 19.00 u. Fr 18.00 Uhr  
Kindergarten Kuchl,  
Markt 288

### Pinzgau

- **Saalfelden:**  
ab 13. September  
Di 17.15 Uhr, Spiegelsaal  
NMS Markt, Almerstraße 4  
Do 17.45 Uhr, Turnsaal VS 2,  
Lofererstraße 37
- **Taxenbach/Högmoos:**  
ab 13. September  
Di u. Do 19.00 Uhr,  
Volksschule,  
Högmoos 40

### Pongau

- **Altenmarkt:**  
ab 12. September,  
Mo 17.00 u. Mi 20.00 Uhr  
Sportmittelschule,  
Schulstraße 1

Anmeldung:  
[www.aktiv-gruppen.at](http://www.aktiv-gruppen.at)

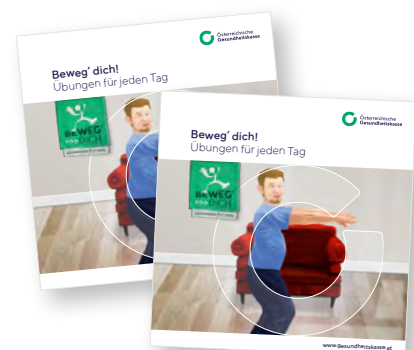


Bitte beachten Sie, dass alle Kurse corona-  
bedingt verschoben werden können.

## Kennen Sie den Online-Shop der ÖGK?

Hier können Sie unsere Broschüren zu den Themen Gesundheit, Krankheit, Bewegung und Ernährung kostenlos bestellen oder direkt downloaden: [www.gesundheitskasse.at/shop](http://www.gesundheitskasse.at/shop)

**Tipp:** Holen Sie sich gleich die Broschüre „Beweg' dich! Übungen für jeden Tag“ mit zwei Bewegungsprogrammen und vielen Infos zur Rückengesundheit und Entspannung.



# Stress? Nein, danke!

Hilfe bei Stress und Erschöpfung im Alltag

Neue  
Kurse &  
Webinare!

**Das kostenlose Angebot der ÖGK hilft, Ihren Alltag stressfreier zu gestalten und besser entspannen zu lernen.**

Die nächsten 5 Kurse starten im Herbst 2022 in Salzburg Stadt, Zell am See, Tamsweg und Thalgau. Sie dauern je 16 Stunden und werden in Modulen zu 8 x 2 Stunden, 4 x 4 Stunden oder 2 x 8 Stunden (Fr/Sa) angeboten.

**Info und Anmeldung Stressfrei-Kurse**

Tel. 05 0766-178800  
stressfrei@oegk.at  
www.gesundheitskasse.at/  
stressfrei



**Im September starten auch wieder neue Webinare!**

In 4 Einheiten erfahren Sie, wie man Stress erkennen, verstehen und gut bewältigen kann. Die Anmeldung für die Webinare erfolgt online: [www.gesundheitskasse.at/stressfrei](http://www.gesundheitskasse.at/stressfrei)



# Beweg' dich – für die Seele

So bleibt Ihre Psyche gesund!



**Fühlen Sie sich antriebslos und niedergeschlagen? Dann kommen Sie doch in unsere kostenlosen Kurse!**

Schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft reicht oft aus, um ausgeglichener und glücklicher zu sein. Manchmal fällt es aber schwer, sich allein zu motivieren.

**So läuft's**

Gemeinsam bewegen Sie sich 8 Wochen lang in einer Gruppe. Die Bewegung in der Natur wird durch mentale Entspannung ergänzt. Die nächsten 3 Kurse starten Ende September in Salzburg Stadt. Sie finden 2x wö-

chentlich statt und werden von Expertinnen und Experten aus Sport und Psychologie begleitet.

**Anmeldung**

Wir starten mit Infoveranstaltungen am 19. bzw. 20. September. Gleich anmelden, die kostenlosen Kurse sind schnell ausgebucht:

Tel. 05 0766-178800  
stressfrei@oegk.at  
[www.gesundheitskasse.at/stressfrei](http://www.gesundheitskasse.at/stressfrei)



**Hinweis**

Informieren Sie uns bitte, wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten. Wir speichern Ihre Abmeldung (Name, Adresse) um sicherzustellen, dass Sie in Folge keine Zusendungen mehr erhalten: [oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at](mailto:oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at)

**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien,  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum);  
Hersteller: Samson Druck GmbH, Samson Druck Straße 171, 5581 St. Margarethen;  
P. b. b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 13Z039651M,  
Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 27/2022.