

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Neue Kurse
ab September:
„Gesunder
Rücken“

Stürze vermeiden:
Trittsicher & aktiv

Vortrags-Tipp:
Zeit für mich



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 Tirolerinnen und Tiroler 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
(Anmeldung ab 01. Sept. über die Website)

Bei Rückfragen:
info-tirol@aktiv-gruppen.at
Tel. 0676 847464-66 (ASKÖ)
Tel. 0670 6045409 (SPORTUNION)

Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit ASKÖ und SPORTUNION – finanziert vom Tiroler Gesundheitsfonds.

Werden Sie **aktiv!**

Anmeldung
ab 01. Sep-
tember!

Kursstarts 2022

Innsbruck Stadt

- **Kurs 1 (ASKÖ):**
ab 12. September,
Mo 09.00 u. Do 8.30 Uhr
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15
- **Kurs 2 (ASKÖ):**
ab 12. September,
Mo 10.00 u. Mi 10.30 Uhr
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15
- **Kurs 3 (ASKÖ):**
ab 12. September,
Mo 20.00 Uhr, Volkshaus,
Radetzkystr. 47
Mi 20.00 Uhr, ASKÖ
Bewegungscenter,
Langer Weg 15
- **Kurs 4 (ASKÖ):**
ab 13. September,
Di 17.00 Uhr, Volkshaus,
Radetzkystr. 47
Do 20.00 Uhr, ASKÖ
Bewegungscenter,
Langer Weg 15



Innsbruck Land

- **Kematen (ASKÖ):**
ab 13. September,
Di 17.30 u. Do 18.30 Uhr
Mittelschule, Burghofweg 2

Bezirk Kitzbühel

- **St. Johann in Tirol (ASKÖ):**
ab 13. September,
Di u. Do 17.30 Uhr
Jugendzentrum,
Salzburgerstr. 17

Bezirk Lienz

- **Lienz (SPORTUNION):**
ab 12. September,
Mo u. Mi 18.00 Uhr
Handelsakademie (BHAK),
Weidengasse 1
- **Thurn (SPORTUNION):**
ab 12. September,
Mo u. Do 18.30 Uhr
Turnsaal Volksschule,
Dorf 56

Bezirk Kufstein

- **Münster (SPORTUNION):**
ab 12. September,
Mo 19.30 u. Do 17.30 Uhr
Kindergarten Münster,
Dorf 90
- **Kufstein (ASKÖ):**
ab 13. September,
Di 19.00 u. Do 20.15 Uhr
Sporthalle Sparchen,
Toblacher Str. 2
(Eingang KiGa)

Bezirk Imst

- **Imst (SPORTUNION):**
ab 12. September,
Mo u. Do 18.00 Uhr
Mittelschule Imst
Oberstadt, Franz-Xaver-
Renn-Str. 18
- **Mieming (SPORTUNION):**
ab 12. September,
Mo 19.00 u. Mi 16.40 Uhr
Move Coaches,
Sonnenweg 24
- **Nassereith
(SPORTUNION):**
ab 14. September,
Mi u. Fr 08.30 Uhr
Halle Recyclinghof,
Brunnwald 403 a

Bezirk Schwaz

- **Hippach (ASKÖ):**
ab 12. September,
Mo 20.10 u. Mi 19.15 Uhr
Volksschule
Schwendau-Hippach,
Johann-Sponring-Str. 82



Anmeldung:
www.aktiv-gruppen.at

Bitte beachten Sie, dass alle Kurse coronabedingt verschoben werden können.

Trittsicher & aktiv

So können Sie Stürze vermeiden



Das neue ÖGK-Programm „Trittsicher & aktiv“ unterstützt Sie dabei, Stürze im Alltag zu verhindern.

Gerade für ältere Menschen sind plötzliche Stürze eine Bedrohung. Mögliche Folgen sind oft eine bleibende Angst und Verletzungen, die zum Verlust der Mobilität führen können.

Unsere 8 Videos mit Tests und Übungen sorgen für mehr Sicherheit im Alltag, ergänzend gibt es Tipps von einer Ergotherapeutin, einer Ärztin und einem Sportwissenschaftler: www.gesundheitskasse.at/trittsicher

Tipps:

Bestellen Sie gleich unseren Ratgeber, Gymnastikbänder für Übungen und die DVD oder den USB-Stick mit den Videos. Wir schicken Ihnen gerne alles kostenlos zu!



Bestellung Begleitprodukte

Tel. 05 0766-0
www.gesundheitskasse.at/trittsicher

Sie haben Fragen?

Tel. 05 0766-158008
trittsicher@oegk.at



Zeit für mich

Abschalten bei Mehrfachbelastung

Auch Aufgaben, die man gerne erfüllt, können belastend sein. In unserem kostenlosen Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie Mehrfachbelastungen gesund bewältigen können.

Wer im Alltag gleich mehrere Rollen meistert, vergisst dabei oft sich selbst. Unsere Expertin erklärt Ihnen, wie Sie neue Kraft

schöpfen und besser abschalten lernen. Sie erhalten viele Tipps und Beispiele aus der Praxis, die Sie im Umgang mit den täglichen Herausforderungen unterstützen.

Donnerstag, 29. Sept.:

18.00–19.30 Uhr
ÖGK Innsbruck, Klara-Pölt-Weg 2, Sitzungssaal 608/609

Vortrags-Tipp!



PV productions/
shutterstock.com

Begrenzte Plätze – bitte melden Sie sich an:

www.gesundheitskasse.at/zeitfuermich



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

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien,
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. 28/2022.