

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Neue Kurse
ab September:
„Gesunder
Rücken“

„Rücken mach mit!“:
Mitmach-Programm

Rauchfreiheit:
ambulante Entwöhnung



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 eine weitverbreitete Volkskrankheit – dagegen können Sie etwas tun! Wenn Sie regelmäßig trainieren, kräftigen Sie die Muskulatur und fördern Ihre Beweglichkeit. So können Sie vorzeitige Abnützungserscheinungen 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 Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher 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.
- Beweglichkeitstraining hilft, Verspannungen zu lockern oder zu lösen.
- Tipps für einen rücken-schonenden 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-ooe@aktiv-gruppen.at
Tel. 0732 73 03 44 (ASKÖ)
Tel. 0732 77 78 54-18 (SPORTUNION)

Werden Sie **aktiv!**

Anmeldung
ab 01. September!

Kursstarts 2022

Bezirk Gmunden

- **Bad Ischl:**
ab 13. September,
Di 17.30 Uhr, Mittelschule 2,
Schulgasse 11
Mi 18.30 Uhr, Mittelschule 1,
Kaiser-Franz-Josef-Str. 6
- **Scharnstein:**
ab 20. September,
Di 17.30 u. Do 19.00 Uhr
Neue Mittelschule,
Kirchenplatz 5

Bezirk Linz

- **Linz:** ab 20. September,
Di 18.00 Uhr, Volksschule
51 Auhofschule,
Aubrunnerweg 43
Do 19.30 Uhr, Volksschule
49 Robinsonschule,
Kaltenhauserstr. 2

Bezirk Linz-Land

- **Enns:** ab 13. September,
Di u. Do 09.00 Uhr,
Star Fight Enns,
Landstr. 2 b

Bezirk Ried i. I.

- **Taiskirchen:**
ab 12. September,
Mo u. Mi 18.30 Uhr,
Volksschule, Schulstr. 4

Bezirk Schärding

- **Kopfung:** ab 19. September,
Mo u. Mi 17.30 Uhr,
Mittelschule, Hauptstr. 18

Bezirk Steyr

- **Steyr:** ab 19. September,
Mo 18.30 Uhr, Freiwillige
Feuerwehr Christkindl,
Aschacher Str. 45
Do 18.30 Uhr,
Neue Mittelschule,
Hochhauserstr. 1

Bezirk Urfahr-Umgebung

- **Puchenau:** ab 03. Oktober,
Mo u. Mi 18.30 Uhr,
Mittelschule, Schulstr. 3

Bezirk Vöcklabruck

- **Atzbach:**
ab 27. September,
Di 18.15 u. Mi 17.30 Uhr,
Volksschule,
Hippelsberger Str. 3
- **Attnang-Puchheim:**
ab 11. Oktober,
Di 16.30 u. Fr 17.30 Uhr,
Phönixschule, Römerstr. 27
- **Regau:** ab 17. Oktober,
Mo 18.30 u. Do 16.00 Uhr,
Neue Mittelschule,
Schulweg 6

Anmeldung:
www.aktiv-gruppen.at



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

„Rücken, mach mit!“ – das Programm für zu Hause

Das Mitmach-Programm wurde von der ÖGK und der FH Gesundheitsberufe OÖ für Ihre tägliche Rückengesundheit entwickelt.

Kurze Videoclips und eine Rückenfibel zeigen einfache

Übungen zum Nachmachen und Mitturnen.

Gleich online mitmachen oder die Rückenfibel kostenlos bestellen:

www.gesundheitskasse.at/rueckenmachmit



Rauchfrei durchs Leben

ambulante Entwöhnung im ÖGK Kundenservice



Das wissenschaftlich fundierte Programm der ÖGK begleitet Sie auf dem Weg in die lang ersehnte Rauchfreiheit.

Kennen Sie das? Viele Raucherinnen und Raucher fühlen sich

gefangen – im Rauchgestank, der Abhängigkeit und der Angst um die eigene Gesundheit. Wir helfen Ihnen da raus! In Gruppentreffen begleiten wir Sie 5 Wochen lang mit psychologischer Betreuung in die Rauchfreiheit.

Die 5 Termine finden ambulant im ÖGK Kundenservice statt. Sie erhalten Infos zu Nikotinersatzpräparaten und werden mit einer kostenlosen „Rückfall-Vorsorge“ unterstützt: Wenige Wochen nach dem Kurs ruft Sie eine Psychologin des Rauchfrei Telefons an und hilft Ihnen beim Durchhalten.

Gleich anmelden, die Zahl der Plätze ist begrenzt!

Alle Termine, Info und Anmeldung

Tel. 05 0766-14103542

rauchfrei-14@oegk.at

Online-Anmeldung:

www.gesundheitskasse.at/rauchfrei

rauchfrei

(Selbstkostenanteil: 40 EUR)

Rauchfrei-Telefon

kostenlose Information und Beratung

Die Gesundheitspsychologinnen des Rauchfrei Telefons beraten und begleiten Sie kostenlos, wenn Sie Ihr Rauchverhalten ändern möchten.

Sie beantworten alle Fragen rund um die Themen Rauchfreiheit, Passivrauch, Tabak und

Nikotin. Außerdem können Sie sich über verschiedene Möglichkeiten der Tabakentwöhnung informieren und kostenloses Infomaterial bestellen.

Für weiterführende Gespräche vereinbaren die Expertinnen

vom Rauchfrei Telefon gerne einen persönlichen Termin und rufen Sie zur gewünschten Zeit kostenlos zurück.

Rauchfrei Telefon

Mo bis Fr, 10.00–18.00 Uhr

Tel. 0800 810 013

www.rauchfrei.at



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. 30/2022.