

# FORUM<sup>MED</sup> GESUND



## Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Neue Kurse  
ab September:  
„Gesunder  
Rücken“

Hausmittel: Immun-  
system stärken

Abschalten bei  
Mehrfachbelastung



# 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 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 Voralbergerinnen und Voralberger 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, ASVÖ 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 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-vbg@aktiv-gruppen.at](mailto:info-vbg@aktiv-gruppen.at)  
Tel. 0664 888 964 92 (ASKÖ)  
Tel. 0664 107 262 7 (ASVÖ)  
Tel. 0664 606 138 03 (SPORTUNION)

Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION – gefördert aus Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg.



# Werden Sie **aktiv!**

Anmeldung  
ab 01. Sep-  
tember!

## Start der Kurse 2022:

### Bezirk Bregenz

#### - Andelsbuch (SPORTUNION):

ab 19. September,  
Mo u. Mi 08.15 Uhr  
OASE Bersbuch,  
Bersbuch 728

#### - Bregenz 1 (ASKÖ):

ab 12. September,  
Mo u. Mi 19.00 Uhr  
ASKÖ Heim, Bodangasse 4

#### - Bregenz 2 (ASKÖ):

ab 08. September,  
Di u. Do 09.00 Uhr  
ASKÖ Heim, Bodangasse 4

#### - Bregenz 3 (ASVÖ):

ab 14. September,  
Mi 19.00 u. Sa 10.00 Uhr  
Sporthalle Sacré Coeur  
Riedenburg,  
Arlbergstr. 88-96

#### - Höchst (SPORTUNION):

ab 27. September,  
Di u. Fr 08.30 Uhr  
Rheinauhalle,  
Rheinauweg 55

### Bezirk Dornbirn

#### - Dornbirn (ASVÖ):

ab 03. Oktober,  
Mo 08.30 u. Mi 20.00 Uhr  
Studio „Feelgood  
Fitness by Beth“,  
Johann-Georg-Ulmer-Str. 3

### Bezirk Feldkirch

#### - Feldkirch-Nofels (ASVÖ):

ab 05. Oktober,  
Mi 20.00 Uhr, Gymnasium,  
Rebbergasse 25-27  
Fr 17.00 Uhr, Volksschule  
Nofels, Schmittengässele 28

#### - Muntlix (ASKÖ):

ab 20. September,  
Di u. Do 19.00 Uhr  
Gymnastikraum  
Frödischsaal, Hauptstr. 4

### Bezirk Bludenz

#### - Nenzing (ASVÖ):

ab 13. September,  
Di u. Do 20.00 Uhr  
Sporthalle Sportmittel-  
schule, Landstr. 20

Anmeldung:

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

Bitte beachten Sie, dass es coronabedingte  
Änderungen der Kurse geben kann.



# Stürze vermeiden

## Trittsicher & aktiv

**Das ÖGK-Programm unterstützt Sie dabei, Stürze im Alltag zu verhindern.**

Gerade für ältere Menschen sind Stürze eine reelle 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](http://www.gesundheitskasse.at/trittsicher)

Bestellen Sie gleich kostenlos unseren Ratgeber, Gymnastik-



bänder für Übungen und die DVD oder den USB-Stick mit den Videos:

**Tel. 05 0766-0**

[www.gesundheitskasse.at/trittsicher](http://www.gesundheitskasse.at/trittsicher)





# Hausmittel

## So stärken Sie Ihr Immunsystem

Unsere  
Vortrags-  
Tipps!

In den kostenlosen Vorträgen erfahren Sie, wie Erkältungen und einfache Infekte mit altbewährten Hausmitteln behandelt werden können.

- 21. Sept. 2022: 14.30 Uhr, Café LE.NA, Götzis
- 20. Okt. 2022: 18.30 Uhr, Kapuzinerkloster Feldkirch

Bitte melden Sie sich an:  
[hausmittel-19@oegk.at](mailto:hausmittel-19@oegk.at)



Antonio Guillem / shutterstock.com

# Zeit für mich

## Abschalten bei Mehrfachbelastung

**Prim. Dr. Philipp Kloimstein erklärt, wie Sie Mehrfachbelastungen gesund bewältigen, neue Kraft schöpfen und lernen besser abzuschalten.**

Außerdem erhalten Sie viele Tipps und Beispiele aus der Praxis, die Ihnen den Umgang

mit den täglichen Herausforderungen erleichtern.

**27. Sept. 2022:** 19.00 Uhr, ÖGK Veranstaltungsforum/ 4. Stock, Dornbirn

Bitte melden Sie sich an:  
[gesundleben-19@oegk.at](mailto:gesundleben-19@oegk.at)

# Wundermittel Bewegung

## Gesund bleibt, wer sich bewegt.

**Bewegung stärkt unser Immunsystem, kräftigt Muskulatur und Knochen und wirkt positiv auf die Psyche.**

Der Bewegungsexperte Mag. Hannes Pratscher informiert Sie in seinem Vortrag über die Bedeutung von gezielter Bewegung und Entspannung in der kalten Jahreszeit.

**17. Okt. 2022:** 19.00 Uhr, ÖGK Veranstaltungsforum/ 4. Stock, Dornbirn

Bitte melden Sie sich an:  
[bewegung-19@oegk.at](mailto:bewegung-19@oegk.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](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. 29/2022.