

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken

Neue Kurse
ab Februar:
„Gesunder
Rücken“



Beweg' dich – für die Seele:
psychisch gesund bleiben

Stress? Nein, danke!
Kurse und Webinare

Beweg' dich – Gesunder Rücken

Kostenlose Kurse ab Februar



ÖGK / Foto Flausen

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 Abnützungsercheinungen 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 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. Februar über die Website)

Bei Rückfragen:
info@aktiv-gruppen.at
Tel. 0664 261 54 04 (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!**

Trainieren Sie zweimal wöchentlich

Anmeldung
ab 01. Februar!

Kursstarts 2023

Salzburg Stadt

- **Gnigl (ASKÖ):**
ab 20. Februar,
Mo 20.00 u. Do 18.00 Uhr
ASKÖ Sportzentrum Gnigl,
Parscherstraße 4
- **Lehen (SPORTUNION):**
ab 21. Februar,
Di u. Fr 17.00 Uhr
Bewegungsraum TSK
Schwarz-Weiß,
Rudolf-Biebl-Straße 42
- **Leopoldskron (SPORTUNION):**
ab 21. Februar,
Di u. Do 18.15 Uhr
Kindergarten Rositten,
Nico-Dostal-Straße 15
- **Liefering (SPORTUNION):**
ab 21. Februar,
Di u. Do 09.30 Uhr
Sportzentrum Nord,
Josef-Brandstätter-Str. 9
- **Maxglan 1 (ASKÖ):**
ab 21. Februar,
Di u. Fr 09.00 Uhr
ASKÖ Sportzentrum West,
Eichetstraße 31

- Maxglan 2 (ASKÖ):

ab 21. Februar,
Di 19.20 u. Do 19.30 Uhr
ASKÖ Sportzentrum West,
Eichetstraße 31

Flachgau

- **Eugendorf (ASKÖ):**
ab 21. Februar,
Di 18.00 u. Do 17.00 Uhr
Volksschule, Kraiwiesen 23
- **Köstendorf (SPORTUNION):**
ab 21. Februar,
Di 19.30 u. Do 18.00 Uhr
Gesundheitsschmiede,
Enhartingerstraße 3
- **Thalgau (SPORTUNION):**
ab 20. Februar,
Mo u. Di 18.30 Uhr
Pfarramt, Pfarrhofallee 7

Tennengau

- **Annaberg (SPORTUNION):**
ab 27. Februar,
Mo u. Mi 18.00 Uhr
Veranstaltungssaal
Vereinshaus
Annaberg-Lungötz 32

- Kuchl (SPORTUNION):

ab 21. Februar,
Di u. Fr 18.00 Uhr
Kindergarten, Markt 288

Pinzgau

- **Bruck a. d. Glocknerstraße (ASKÖ):**
ab 28. Februar,
Di u. Do 17.00 Uhr
Landwirtschaftsschule,
Bahnhofstraße 5
- **Saalfelden (ASKÖ):**
ab 28. Februar,
Di 17.15 Uhr: Spiegelsaal
NMS Markt, Almerstraße 4
Do 17.45 Uhr: Turnsaal VS 2,
Lofererstraße 37
- **Unken (ASKÖ):**
ab 28. Februar,
Di u. Do 18.00 Uhr
Turnsaal Volksschule,
Unken 34

Anmeldung:
www.aktiv-gruppen.at

Unser Broschüren-Tipp: „Beweg' dich – Gesunder Rücken“

Die kostenlose Broschüre für Ihre Rückengesundheit unterstützt Sie mit vielen Übungen für zu Hause und Tipps für einen rückschonenden Alltag.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Kraft und Beweglichkeit einfach trainieren und Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht verbessern.



Jetzt kostenlos downloaden:
www.aktiv-gruppen.at



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 mentales Training zu Motivation und Entspannung ergänzt. Die nächsten 3 Kurse

starten im April 2023 in Salzburg Stadt. Sie finden 2 x wöchentlich statt und werden von Expertinnen und Experten aus Sport und Psychologie begleitet.

Anmeldung

Erste Informationen zu den Kursen im Frühjahr 2023 erhalten Sie unter www.gesundheitskasse.at/stressfrei



Stress? Nein, danke!

Hilfe bei Stress und Erschöpfung im Alltag

Neue
Kurse &
Webinare!

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

Die nächsten Kurse beginnen im April 2023. 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 Februar starten auch 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



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. 1/2023.