

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Neue Kurse
ab September:
„Gesunder
Rücken“

Aktionstag:
„ÖGK bewegt“

Neue Vorträge:
„Momente für mich“

Beweg' dich – Gesunder Rücken

Kostenlose Kurse ab September



ÖGK - Foto Flausen

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:

**Langes Sitzen und Stehen,
die falsche Haltung und zu
wenig Bewegung führen
oft zu Verspannungen und
Rückenschmerzen. Das muss
nicht sein – in den kostenlosen
Kursen „Gesunder Rücken“
der ÖGK arbeiten Sie gezielt
an Ihrer Rückengesundheit!**

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 Abnützung-
erscheinungen der Wirbelsäule
verhindern und schmerzhafte
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 Rücken-
schmerzen. 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.

- 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 21. August
08.00 Uhr über die
Website möglich)

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 21. August
möglich!

Kursstarts 2023

Salzburg Stadt

– **Gnigl (ASKÖ):**

ab 18. September,
Mo 20.00 u. Do 18.00 Uhr
DOJO-Halle, ASKÖ
Salzburg, Parscherstraße 4

– **Lehen (SPORTUNION):**

ab 12. September,
Di u. Fr 17.00 Uhr
Bewegungsraum TSK
Schwarz-Weiß,
Rudolf-Biebl-Straße 42

– **Leopoldskron
(SPORTUNION):**

ab 12. September,
Di u. Do 18.15 Uhr
Kindergarten Rositten,
Nico-Dostal-Straße 15

– **Liefering**

(SPORTUNION):

ab 12. September,
Di u. Do 09.30 Uhr
Sportzentrum Nord,
Josef-Brandstätter-
Straße 9

– **Maxglan 1 (ASKÖ):**

ab 19. September,
Di u. Fr. 09.00 Uhr
ASKÖ Sportzentrum
West, Eichertstraße 31

– **Maxglan 2 (ASKÖ):**

ab 19. September,
Di 19.20 u. Do 19.30 Uhr
ASKÖ Sportzentrum West,
Eichertstraße 31

Flachgau

– **Eugendorf (ASKÖ):**

ab 19. September,
Di 18.00 u. Do 17.00 Uhr
Volksschule, Kraiwiesen 23

– **Köstendorf (SPORTUNION):**

ab 19. September,
Di 19.30 u. Do 18.00 Uhr
Gesundheitsschmiede,
Enhartingerstraße 3

– **Thalgau (SPORTUNION):**

ab 12. September,
Di u. Do 10.30 Uhr
Pfarramt, Pfarrhofallee 7

Tennengau

– **Kuchl (SPORTUNION):**

ab 12. September,
Di 19.00 u. Fr 18.00 Uhr
Kindergarten Kuchl,
Markt 288

– **Rußbach (SPORTUNION):**

ab 12. September,
Di u. Do 19.00 Uhr
Volksschule, Rußbachsaag 105

Pinzgau

– **Embach/Lend (ASKÖ):**

ab 12. September,
Di u. Do 18.00 Uhr
Volksschule, Embach 11

– **Saalfelden (ASKÖ):**

ab 12. September,
Di 17.15 Uhr: Spiegelsaal NMS
Markt, Almerstraße 4
Do 17.45 Uhr: Turnsaal VS 2,
Lofererstraße 37

– **Unken (ASKÖ):**

ab 12. September,
Di u. Do 18.00 Uhr
Turnsaal Volksschule,
Unken 34

Pongau

– **Schwarzach (ASKÖ):**

ab 11. September,
Mo 17.15 u. Do 19.00 Uhr
Turnsaal der Mittelschule,
Baderstraße 5

Lungau

Mariapfarr (SPORTUNION):

ab 12. September,
Di u. Do. 18.00 Uhr,
Vital- und Wellnesscenter
Samsunn, Sonnenweg 600

Anmeldung:

www.aktiv-gruppen.at



„ÖGK bewegt“

Aktionstag am 29. September



Wir bewegen Sie! Wie das geht? Mit „ÖGK bewegt“ – unserem Schwerpunkt für mehr Aktivität und Fitness – begleiten wir Sie durch den Sommer und Herbst.

Ein aktiver Lebensstil tut uns gut. Bewegung senkt nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht, sondern steigert auch unser Wohlbefinden und die Rückengesundheit. Doch nicht immer nimmt Bewegung den nötigen Stellenwert in unserem Alltag ein.

Am 29. September 2023 findet deshalb in allen Landesstellen ein Aktionstag mit Schnupperkursen, FitChecks, Beratungen und einem Gewinnspiel statt. Wir freuen uns auf Sie!

Alle Infos

www.gesundheitskasse.at/bewegt

Tip: Ergänzend zur Kursreihe „Gesunder Rücken“ erwartet Sie im Herbst ein Online-Angebot mit individueller Beratung, Experten-Sprechstunden und Webinaren.

Ground Picture / shutterstock.com



Momente für mich

Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben

Momente für mich!



fizkes / shutterstock.com

Herausfordernde Situationen können uns leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Doch jede Veränderung kann auch motivieren und Gutes hervorbringen.

Nach dem Motto „Wir sind, was wir denken“ zeigen wir Ihnen in unseren kostenlosen Vorträgen, wie sich eine positive Lebenseinstellung auswirken kann. Sie erhalten spannende Infos und Tipps, wie Sie mehr

Leichtigkeit ins Leben bringen und durch bewusstes Wahrnehmen mehr Freude finden.

Die nächsten Vorträge finden am 09. und 17. Oktober 2023 ab 17.00 Uhr im Gesundheits-Informationen-Zentrum (GIZ) in Salzburg statt.

Alle Termine, Infos und Anmeldung

www.gesundheitskasse.at/mentalgesund

Hinweis: Informieren Sie uns bitte, wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten. Wir speichern Ihre Abmeldung (Name, Adresse und SV-Nummer) 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. 33/2023.