

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

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 Abnützerscheinungen 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.
- 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-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.

Kursstarts 2023

Bezirk Imst

- **Mieming (SPORTUNION):**
ab 18. September,
Mo 19.00 u. Mi 16.40 Uhr
Move Coach, Sonnenweg 24,
Obermieming

Bezirk Innsbruck-Stadt

- **Innsbruck 1 (ASKÖ):**
ab 11. September,
Mo 08.00 u. Do 08.30 Uhr
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15/3, 3. Stock
- **Innsbruck 2 (ASKÖ):**
ab 11. September,
Mo 10.00 u. Mi 10.30 Uhr
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15/3, 3. Stock
- **Innsbruck 3 (ASKÖ):**
ab 11. September,
Mo 20.00 Uhr:
ASKÖ Volkshaus,
Radetzkystraße 47, großer Saal
Mi 20.00 Uhr:
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15/3, 3. Stock
- **Innsbruck 4 (ASKÖ):**
ab 11. September,
Mo u. Do 20.00 Uhr
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15/3, 3. Stock
- **Innsbruck 5 (ASKÖ):**
ab 12. September,
Di 17.00 Uhr:
ASKÖ Volkshaus,
Radetzkystraße 47, großer Saal
Do 20.00 Uhr:
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15/3, 3. Stock
- **Innsbruck-Arzl (ASKÖ):**
ab 12. September,
Di u. Do 17.45 Uhr
Vereinsheim Arzl,
Schusterbergweg 15

Bezirk Innsbruck-Land

- **Kematen (ASKÖ):**
ab 12. September,
Di 17.30 u. Do 18.30 Uhr
Mittelschule, Burghofweg 2
- **Rum (ASKÖ):**
ab 02. Oktober,
Mo u. Mi 08.00 Uhr
KSV Rum, Sportplatzweg 1

Bezirk Kitzbühel

- **Kirchberg i. T. (ASKÖ):**
ab 13. September,
Mi 19.30 Uhr:
Volksschule, Möslgasse 14
Fr 18.30 Uhr:
Mittelschule, Möslgasse 15
- **St. Johann i. T. (SPORTUNION):**
ab 12. September,
Di u. Do 08.00 Uhr
Kraftraum,
Salzburgerstraße 15

Bezirk Kufstein

- **Brixlegg/Kundl (SPORTUNION):**
ab 12. September,
Di 19.00 Uhr:
Volksschule Brixlegg,
Römerstraße 18 a
Mi 19.00 Uhr:
Volksschule Kundl,
Biochemiestraße 43 b
- **Kufstein (ASKÖ):**
ab 12. September,
Di 19.00 u. Do 20.15 Uhr
Sporthalle Sparchen,
Toblacher Straße 2
- **Kundl (SPORTUNION):**
ab 12. September,
Di u. Do 18.00 Uhr
Bewegungswerkstatt,
Dorfstraße 18

- Münster 1 (ASKÖ):

ab 11. September,
Mo 17.45 Uhr:
Kindergarten, Dorf 90
Mi 17.25 Uhr:
Volksschule, Dorf 86

- Münster 2 (SPORTUNION):

ab 11. September,
Mo 19.30 u. Do 17.30 Uhr
Rehazentrum Münster,
Gröben 700

- Wörgl (ASKÖ):

ab 11. September,
Mo 17.30 u. Fr 17.00 Uhr,
Städtischer Kindergarten,
Peter-Mitterhofer-Weg 20

Bezirk Lienz

- Thurn (SPORTUNION):

ab 11. September,
Mo u. Mi 18.30 Uhr
Turnsaal Volksschule,
Dorf 56

- Tristach (SPORTUNION):

ab 11. September,
Mo u. Do 19.15 Uhr
Fit mit Sonja,
Lavanterstraße 6

Anmeldung:

www.aktiv-gruppen.at

Anmeldung
ab 21. August
möglich!

AlenKadr/
shutterstock.com



„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.

Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Bereiche Achtsamkeit, Dankbarkeit und Anpassungsfähigkeit gelegt.

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. 34/2023.