

# FORUM<sup>MED</sup> GESUND



## Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



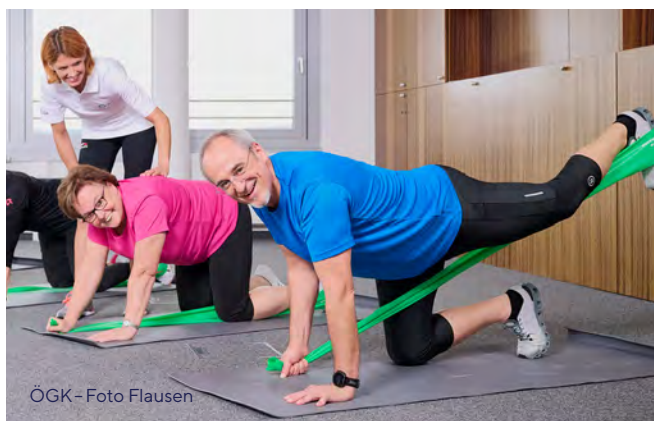
Neue Kurse  
ab September:  
„Gesunder  
Rücken“

Aktionstag:  
„ÖGK bewegt“

Neue Vorträge:  
„Momente für mich“

# Beweg' dich – Gesunder Rücken

Kostenlose Kurse ab September



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:

**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 Abnutzungs-  
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  
Oberösterreicherinnen und  
Oberösterreicher von 18 bis  
65 Jahren mit bereits leichten  
Beschwerden oder Risiko-  
faktoren für Rückenschmerzen.  
Dazu zählen z. B. langes Sitzen  
oder Stehen, eine ungünstige  
Körperhaltung oder gleich-  
förmige Bewegungen. Aber  
auch privater Stress und beruf-  
liche 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](http://www.aktiv-gruppen.at)  
(Anmeldung ab 21. August  
08.00 Uhr über die  
Website möglich)

### Bei Rückfragen:

[info-ooe@aktiv-gruppen.at](mailto:info-ooe@aktiv-gruppen.at)  
Tel. 0732 73 03 44 (ASKÖ)  
Tel. 0732 60 14 60-0 (ASVÖ)  
Tel. 0732 77 78 54-11  
(SPORTUNION)

Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.

# Werden Sie **aktiv!**

Trainieren Sie zweimal wöchentlich

Anmeldung  
ab 21. August  
möglich!

## Kursstarts 2023

### Bezirk Braunau

- **Braunau (SPORTUNION):**  
ab 19. September  
Di 19.30 Uhr:  
Mittelschule,  
Auf der Schanz 8  
Do 20.00 Uhr:  
Polytechnische Schule,  
Auf der Schanz 6

### Bezirk Gmunden

- **Bad Ischl (ASKÖ):**  
ab 11. September,  
Mo u. Mi 17.30 Uhr  
HLW Bad Ischl,  
Kaltenbachstraße 19
- **Gmunden (SPORTUNION):**  
ab 11. September,  
Mo 19.30 u. Do 17.30 Uhr  
Raiffeisen Sportpark  
Gmunden,  
Fliegerschulweg 46
- **Scharnstein (ASKÖ):**  
ab 14. September,  
Di 17.30 u. Do 17.45 Uhr  
Neue Mittelschule,  
Kirchenplatz 5

### Bezirk Linz

- **Linz (ASKÖ):**  
ab 11. September  
Mo 18.00 Uhr:  
Sportpark Lissfeld,  
Hausleitnerweg 105  
Do 18.45 Uhr:  
ASKÖ Bewegungscenter,  
Hölderlinstraße 26

### Bezirk Linz-Land

- **Enns (SPORTUNION):**  
ab 12. September,  
Di u. Fr 10.00 Uhr  
Star Fight Enns,  
Landstraße 2 b
- **Enns (ASVÖ):**  
ab 12. September,  
Di 19.15 u. Do 19.00 Uhr  
Mittelschule Lauriacum,  
Hanuschstraße 25

### Bezirk Schärding

- **Kopfung (ASKÖ):**  
ab 11. September,  
Mo 17.30 u. Mi 19.00 Uhr  
Mittelschule,  
Hauptstraße 18

### Bezirk Steyr

- **Steyr (ASKÖ):**  
ab 13. September  
Mi 18.00 Uhr:  
Mehrzwecksaal Wehrgraben,  
Wehrgrabengasse 22  
Do 19.15 Uhr: HTL Steyr,  
Schlüsselhofgasse 63

### Bezirk Urfahr-Umgebung

- **Puchenu (SPORTUNION):**  
ab 02. Oktober,  
Mo u. Mi 19.15 Uhr  
Mittelschule,  
Schulstraße 3

Anmeldung:  
[www.aktiv-gruppen.at](http://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](http://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](http://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](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. 36/2023.