

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Neue Kurse
ab September:
„Gesunder
Rücken“

Aktionstag:
„ÖGK bewegt“

„Beweg' dich – für die Seele“:
So bleibt Ihre Psyche gesund!

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 Abnützungserscheinungen 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 Vorarlbergerinnen und Vorarlberger 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 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-vbg@aktiv-gruppen.at
Tel. 0664 888 964 92 (ASKÖ)
Tel. 0664 358 65 23 (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!**

Trainieren Sie zweimal wöchentlich

Anmeldung
ab 21. August
möglich!

Kursstarts 2023

Bezirk Bregenz

- Bregenz (ASKÖ):

ab 21. September,

Mo 18.00 Uhr:

HTL Bregenz,

Reichstraße 4

Do 18.00 Uhr:

Mittelschule Bregenz,

Belruptstraße 37

- Hard (SPORTUNION):

ab 11. September,

Mo u. Mi 19.30 Uhr

Vorarlberger

Leistungszentrum

für Kickboxen,

Grafenweg 5 b

- Hörbranz (ASKÖ):

ab 19. September,

Di u. Do 09.00 Uhr

Sporthalle KKS Lochau,

Krüzastraße 1

- Lochau (SPORTUNION):

ab 12. September,

Di 19.00 u. Fr 17.00 Uhr

Turnhalle Volksschule,

Landstraße 28

Bezirk Bludenz

- Nenzing (ASVÖ):

ab 12. September,

Di u. Do 20.00 Uhr

Sportmittelschule,

Landstraße 20

Bezirk Dornbirn

- Dornbirn (SPORTUNION):

ab 13. September,

Mo u. Mi 17.00 Uhr

Power Sport Park Dornbirn,

Dr. Anton-Schneider-

Straße 28 b, E2

Bezirk Feldkirch

- Muntlix (ASKÖ):

ab 19. September,

Di u. Do 19.00 Uhr

Gymnastikraum Frödischsaal,

Hauptstraße 12

Anmeldung:

www.aktiv-gruppen.at



AlenKadr/
shutterstock.com

Rauchfrei leben

mit der Initiative „Wieder frei atmen!“

„Wieder frei atmen!“ umfasst verschiedene Maßnahmen, um Sie bei Ihrem geplanten Rauchstopp zu unterstützen.

In einem kostenlosen Erstgespräch mit dem psychologischen Team der Stiftung Maria Ebene erstellen wir einen individuellen Therapieplan für Sie. Mögliche Maßnahmen sind:

- ambulante Gruppentwöhnung: 6 x 120 Min. innerhalb von ca. 6 Wochen
- ambulante Einzelentwöhnung: 6 x 45 Min.
- 3-wöchige stationäre Raucherentwöhnung für „starke Raucher“

www.gesundheitskasse.at/rauchfrei



Antonio Guillem/
shutterstock.com

Anmeldung zur Raucherentwöhnung:

Stiftung Maria Ebene

Tel. 05522 72746-1440

ambulanz@mariaebene.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 zufriedener, ausgeglichener und glücklicher zu sein. Manchmal fällt es aber schwer, sich allein zu motivieren.

Gemeinsam bewegen Sie sich 8 Wochen lang in einer Gruppe. Die Bewegung in der freien Natur (z. B. Spazieren, Nordic Walking) wird durch Indoor-Einheiten zur mentalen Entspannung sowie Infos zum psychischen Wohlbefinden ergänzt.

Die nächsten Kurse starten im August in Lustenau, Götzis, Bürs, Dornbirn und Bregenz. Die Einheiten finden 2 x wöchentlich statt und werden von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Sport und mentaler Gesundheit unseres Kooperationspartners „aks gesundheit GmbH“ begleitet. Sie dauern je 1,5 Stunden, teilnehmen können alle im Alter von 18 bis 65 Jahren.

Info und Anmeldung
www.gesundheitskasse.at/bewegung-seele



Robert Kneschke / shutterstock.com



Tip: QR-Code scannen und direkt für freie Plätze anmelden!

„ÖGK bewegt“

Aktionstag am 29. September

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 fördert die Rückengesundheit.

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



Mirage_studio / shutterstock.com

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. 35/2023.