

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 Abnützungserscheinungen 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 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher 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-noe@aktiv-gruppen.at
Tel. 0664 405 35 37 (ASKÖ)
Tel. 0676 633 72 74 (ASVÖ)
Tel. 02742 205-25 (SPORTUNION)

Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION – finanziert vom NÖ Gesundheits- und Sozialfonds.

Anmeldung
ab 21. August
möglich!

Bezirk Baden

- **Baden (ASVÖ):**
ab 11. September,
Mo u. Do 17.00 Uhr
Turnsaal Volksschule,
Uetzgasse 12
- **Baden (SPORTUNION):**
ab 11. September,
Mo 18.00 u. Mi 18.30 Uhr
BG/BRG Breyerstraße,
Gymnastikraum,
Breyerstraße 1A

Bezirk Bruck an der Leitha

- **Bruck an der Leitha (SPORTUNION):**
ab 11. September,
Mo u. Mi 19.30 Uhr
Turnsaal Gymnasium,
Fischamenderstraße 23

Bezirk Gänserndorf

- **Strasshof (ASKÖ):**
ab 12. September,
Di u. Do 14.00 Uhr
VHS Strasshof, großer Saal,
Schönkirchenstraße 3

Bezirk Hollabrunn

- **Hollabrunn (SPORTUNION):**
ab 18. September,
Mo 19.30 u. Mi 19.00 Uhr
Bundesgymnasium,
Reucklstraße 9

Bezirk Horn

- **Horn (ASKÖ):**
ab 11. September,
Mo 15.00 u. Mi 15.30 Uhr
BG Horn, Puechhaimgasse 21

Bezirk Korneuburg

- **Hausleiten (ASVÖ):**
ab 11. September,
Mo 19.30 u. Do 18.00 Uhr
Pfarrsaal, Kirchenstraße 41
- **Obergänserndorf (ASVÖ):**
ab 19. September,
Di u. Do 19.00 Uhr
Pfarrsaal, Kirchengasse 11

Anmeldung:

www.aktiv-gruppen.at

Bezirk Krems

- **Krems 1 (ASKÖ):**
ab 12. September,
Di 19.00 u. Do 18.30 Uhr
- **Krems 2 (ASKÖ):**
ab 12. September,
Di 20.00 u. Do 19.30 Uhr
VS Stein,
Margarete-Schörl-Gasse 2

Bezirk Lilienfeld

- **Traisen (ASKÖ):**
ab 12. September,
Di u. Do 17.30 Uhr
Volksschule, Ebnerstraße 6

Bezirk Melk

- **Weiten (ASKÖ):**
ab 11. September,
Mo 17.45 u. Fr 19.30 Uhr
Volksschule, Schulstraße 11/1

Bezirk Mödling

- **Maria Enzersdorf (SPORTUNION):**
ab 11. September,
Mo 18.00 u. Mi 17.00 Uhr
Pfarrsaal in der Südstadt,
Theißplatz 1

Bezirk Neunkirchen

- **Höflein a. d. Hohen Wand (SPORTUNION):**
ab 11. September,
Mo 17.30 u. Do 16.30 Uhr
Gemeindezentrum,
Am Johannesstollen 1
- **Pitten (ASVÖ):**
ab 11. September,
Mo u. Do. 19.00 Uhr
Veranstaltungszentrum,
Auf der Schmelz 15

Bezirk Scheibbs

- **Purgstall (ASKÖ):**
ab 14. September,
Mo 17.00 u. Do 19.00 Uhr
Seminarraum Paula am Platz,
Schulgasse 2

Bezirk St. Pölten

- **St. Pölten (SPORTUNION):**
ab 14. September,
Mo 16.00 u. Do 16.30 Uhr
Sportzentrum Niederösterreich,
Dr. Adolf Schärf-Straße 25

Bezirk St. Pölten-Land

- **Karlstetten (SPORTUNION):**
ab 11. September,
Mo u. Do 17.30 Uhr
Spiegelsaal Neue Mittelschule,
Schlossplatz 4
- **Pressbaum/Tullnerbach (ASVÖ):**
ab 11. September,
Mo 19.00 Uhr: Turnhalle
Volksschule Pressbaum,
Hauptstraße 77
Fr 17.00 Uhr: Kindergarten
Tullnerbach, Forsthausstr. 8 a

Bezirk Tulln

- **Tulln (SPORTUNION):**
ab 11. September,
Mo 17.00 Uhr: Mittelschule 1,
Konrad-von-Tulln-Gasse 2
Mi 19.00 Uhr: Volksschule 1,
Kirchengasse 30,
Eingang Karnergasse

Bezirk Waidhofen an der Ybbs

- **Waidhofen an der Ybbs (SPORTUNION):**
ab 11. September,
Mo u. Mi 18.00 Uhr
Turnsaal Sportmittelschule,
Hauptplatz 17 a

Bezirk Wr. Neustadt

- **Wr. Neustadt (SPORTUNION):**
ab 11. September,
Mo u. Do 18.30 Uhr
ÖGK Kundenservice,
Wiener Straße 69

Bezirk Zwettl

- **Zwettl 1 (ASKÖ):**
ab 11. September,
Mo u. Do 17.30 Uhr
- **Zwettl 2 (ASKÖ):**
ab 11. September,
Mo u. Do. 18.30 Uhr
Neue Mittelschule,
Stift Zwettl 12

„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. 37/2023.