JÄNNER 2024

FORUM MED GESUND



Beweg' dich!

Für einen gesunden Rücken



Ernährung im Freizeitsport: kostenlose Vorträge

Endlich rauchfrei! Gruppen-Seminare

Beweg' dich –Gesunder Rücken

Kostenlose Kurse ab Februar





Rückenschmerzen sind eine weitverbreitete Volkskrankheit – dagegen können Sie etwas tun! In den kostenlosen Kursen der ÖGK machen wir uns gemeinsam stark für Ihren Rücken.

Das Programm ist ideal für alle Steirerinnen und Steirer ab 18 Jahren mit bereits leichten Beschwerden oder Risikofaktoren für Rückenschmerzen. Die Kurse laufen über 14 Wochen, Sie trainieren zweimal wöchentlich eine Stunde lang in einer Gruppe.

Tipp: Nutzen Sie auch unsere Online-Bewegungsberatung oder das Webinar "Gesunder Rücken":

www.gesundheitskasse.at/ruecken

Warum haben immer mehr Menschen Rückenschmerzen?

Unser Körper ist für Bewegung gemacht. Zu langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung, einseitige Belastungen, Bewegungsmangel, aber auch Stress können zu schmerzhaften Verspannungen führen.

Was kann man dagegen tun?

Bewegung ist die beste Medizin! Unsere Muskeln, Bänder, Bandscheiben, Knochen und Gelenke passen sich regelmäßiger Belastung an und bleiben so gesund und leistungsfähig.

Warum hilft Bewegung?

Regelmäßiges Training stärkt Ihre Muskeln und fördert die Beweglichkeit. Sie bauen schmerzhafte Verspannungen ab und schlafen besser. Das fördert die Leistungsfähigkeit Ihres Immunsystems und stärkt so die Widerstandskraft gegen Infektionen. Auch Ihr Stoffwechsel, die Verdauung und Ihr Blutdruck danken es Ihnen!

Wie anstrengend sind die Kurse?

Keine Angst vor Überforderung! Erfahrene Kursleiterinnen und -leiter der Sportverbände begleiten das Programm. Einfache Übungen kräftigen



David Lohfeyer Physiotherapeut, ÖGK

die Rumpfmuskulatur und die Tipps von den Profis helfen, die Wirbelsäule im Alltag zu entlasten. Sie werden sehen – der Spaß in der Gruppe motiviert zum Weitermachen. Denn nur wer dranbleibt, bleibt fit!

Info und Anmeldung:

www.aktiv-gruppen.at (Anmeldung ab 05. Februar 2024, 08.00 Uhr über die Website möglich)

Bei Rückfragen:

info-stmk@aktiv-gruppen.at Tel. 0650 32 12 270 (ASKÖ) Tel. 0664 3542229 (ASVÖ) Tel. 0676 82 14 16 55 (SPORTUNION)

Nicht teilnehmen können Personen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen bzw. Behandlungsbedarf. Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.









Bezirk Bruck-Mürzzuschlag

- Kapfenberg (SPORTUNION):

ab 27. Februar, Di 16.30 u. Do 18.00 Uhr VS Hafendorf, Hafendorf 1

St. Lorenzen im Mürztal (ASKÖ):

ab 26. Februar, Mo 17.30 u. Mi 19.00 Uhr Volksschule, Hauptstraße 11

Bezirk Deutschlandsberg

- Eibiswald (SPORTUNION):

ab 27. Februar, Di 18.30 Uhr: Dorfsaal, Feisternitz 150 Fr 18.00 Uhr: Feuerwehrhaus Lateindorf, Wuggitz 60

Bezirk Graz

- Andritz (ASVÖ):

ab 27. Februar, Di u. Do 08.00 Uhr Bewegungsstudio Verein "Sheng Zhen Styria", Andritzer Reichsstraße 42 a

- Eggenberg 1 (ASKÖ):

ab 26. Februar, Mo u. Mi 17.00 Uhr ASKÖ Bewegungscenter, Schloßstraße 20

- Eggenberg 2 (ASKÖ):

ab 27. Februar, Di u. Do 16.00 Uhr ASKÖ Bewegungscenter, Schloßstraße 20

- Jakomini & St. Leonhard (SPORTUNION):

ab 28. Februar, Mi 20.00 Uhr: Fechtsaal, Raiffeisen Sportpark, Hüttenbrennergasse 31 Fr 16.00 Uhr: Gymnastiksaal Sportunion, Gaußgasse 3

Bezirk Graz-Umgebung

Fernitz-Mellach (ASVÖ):
 ab 26. Februar,
 Mo 19.30 u. Do 17.50 Uhr
 Volksschule Mellach,
 Dillachstraße 18

- Frohnleiten (ASVÖ):

ab 27. Februar, Di 19.00 Uhr: Sporthalle, Erzherzog-Johann-Straße 13 Do 19.00 Uhr: Volkshaus, Josef Ortisstraße 9

Hitzendorf (SPORTUNION):

ab 26. Februar, Mo 19.00 u. Mi 18.00 Uhr Mittelschule, Hitzendorf 120

Kainbach bei Graz (ASKÖ):

ab 26. Februar, Mo 19.00 u. Do 18.00 Uhr Volksschule Hönigtal, Hönigtal Schulstraße 19

Raaba-Grambach (SPORTUNION):

ab 26. Februar, Mo 17.00 u. Do 19.00 Uhr VAZ Raaba-Grambach, Hauptstraße 55

- Thal (ASVÖ):

ab 28. Februar, Mi u. Fr 18.00 Uhr Sporthalle VS Thal, Am Kirchberg 1

Bezirk Hartberg-Fürstenfeld

Fürstenfeld (ASVÖ):

ab 26. Februar, Mo u. Do 18.00 Uhr Stadthalle, Wallstraße 26

Bezirk Leibnitz

Heiligenkreuz am Waasen (SPORTUNION):

ab 27. Februar, Di u. Do 17.30 Uhr Volksschule, Schulstraße 28

- Wagna (ASVÖ):

ab 26. Februar, Mo u. Mi 08.00 Uhr t-base Trainingscenter, Leitringer Hauptstraße 33

Bezirk Leoben

- Trofaiach (ASKÖ):

ab 26. Februar, Mo 18.00 u. Do 19.30 Uhr Volksschule Gai, Gai 1



Bezirk Liezen

Aigen im Ennstal (SPORTUNION):

ab 26. Februar, Mo 18.00 u. Do 18.30 Uhr Ortnerhof, Sallaberg am Kulm 8

Bad Mitterndorf (ASVÖ):
 ab 26. Februar, Mo u. Mi 17.30 Uhr

Dorfsaal Tauplitz - Liezen (ASKÖ):

ab 26. Februar, Mo u. Do 09.30 Uhr Ennstalhalle, Hauptstraße 24

 Weißenbach bei Liezen/ Aigen im Ennstal (ASVÖ):

ab 27. Februar, Di 19.00 Uhr: Volksschule Weißenbach, Am Dorfplatz 115 Fr 19.00 Uhr: Volksschule Aigen im Ennstal, Sallaberg am See 10

Bezirk Murtal

- Judenburg 1 (ASKÖ):

ab 26. Februar, Mo 18.30 u. Do 18.00 Uhr Stadion Judenburg, Stadion-Straße 7

- Judenburg 2 (SPORTUNION):

ab 27. Februar, Di u. Do 17.00 Uhr VS Judenburg-Stadt, Herrengasse 20-22

Bezirk Südoststeiermark

- Paldau (ASVÖ):

ab 27. Februar, Di u. Do 18.00 Uhr Gemeindehaus, Perlsdorf 110

Bezirk Voitsberg

- Voitsberg (ASKÖ):

ab 26. Februar, Mo u. Fr. 17.00 Uhr Mittelschule, Mühlgasse 21



Anmeldung: www.aktiv-gruppen.at

Ernährung im Freizeitsport

Kostenlose Vortragsreihe mit Start im Frühling

Hobbysportlerinnen und -sportler sollten auf die richtige Ernährung achten. Die ÖGK startet im Frühjahr 2024 eine kostenlose Vortragsreihe zum Thema "Ernährung im Freizeitsport".

Was braucht der Körper wirklich und in welchen Mengen, um die Leistung beim Sport aufrechtzuerhalten, Muskeln aufzubauen und nach einer Sporteinheit optimal zu regenerieren? Wie sollte man sich vor, während und nach dem Sport ernähren, um die Energie bestmöglich zu nutzen? Sind Nahrungsergänzungsmittel oder spezielle
Getränke im Sport wirklich
notwendig? Fragen wie diese
beantworten Expertinnen und
Experten in den kostenlosen
Vorträgen der ÖGK zum Thema
"Ernährung im Freizeitsport"
im April und Mai 2024 in ganz
Österreich. Ende Mai wird außerdem ein Online-Vortrag mit
anschließender Live-Fragenbeantwortung angeboten.

Termine, Infos und Anmeldung www.gesundheitskasse.at/ernaehrung



Endlich rauchfrei!

Rauchfrei in 6 Wochen



Sie wollen mit dem Rauchen aufhören und schaffen es nicht allein? Dann kommen Sie doch in die Gruppenseminare der ÖGK! Unsere Seminare zur Rauchfreiheit laufen über 6 Wochen und sind in 6 Module zu je 1,5 Stunden unterteilt. In einer Gruppe von Gleichgesinnten lernen Sie zu erkennen, warum und wann Sie rauchen. Sie finden Ihren persönlichen Weg zum Rauchstopp und wir unterstützen Sie. damit Sie rauchfrei bleiben.

Tipp: Es gibt auch Online-Gruppenseminare, zusätzlich bieten wir Einzelentwöhnungen an (telefonisch oder persönlich*). •

Gruppenund Einzelentwöhnuna

Anmeldung (erforderlich)

rauchstopp@oegk.at

Alle Infos und Termine

www.gesundheitskasse.at/rauchfrei



*nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich

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: Wallig Ennstaler Druckerei und Verlag Ges.m.b.H., Hauptplatz 36, 8962 Gröbming; P. b. b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 13Z039651M, Sondernummer des "Forum Med", Nr. 7/2024.