

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Neue Kurse
ab Februar:
"Gesunder
Rücken"

Programm PROaktiv:
Ich mach etwas für mich!

Ernährung im Freizeitsport:
kostenlose Vorträge

Beweg' dich – Gesunder Rücken

Kostenlose Kurse ab Februar



wavebreakmedia / shutterstock.com

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 Burgenländerinnen und Burgenländer 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.

www.aktiv-gruppen.at



Tip: 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



© ÖGK

David Lohfeyer
Physiotherapeut, ÖGK

und -leiter der Sportverbände begleiten das Programm. Einfache Übungen kräftigen 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! 

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

Werden Sie **aktiv!**

Trainieren Sie zweimal wöchentlich

Anmeldung
ab 05. Februar
möglich!

Kursstarts 2024

Bezirk Eisenstadt

– Eisenstadt (ASKÖ):

ab 28. Februar,
Mi 08.15 u. Fr 09.15 Uhr
ASKÖ Breithoferhalle,
beim Lindenstadion,
Rosentalweg 13

Bezirk Jennersdorf

– Grieselstein (ASKÖ):

ab 27. Februar,
Di u. Do 16.30 Uhr
Volksschule,
Grieselstein-Dorf 33

– Heiligenkreuz (ASVÖ):

ab 26. Februar,
Mo u. Do 17.00 Uhr
Turnsaal Volksschule,
Schulstraße 1

Bezirk Mattersburg

– Bad Sauerbrunn (ASVÖ):

ab 26. Februar,
Mo 17.00 u. Mi 19.00 Uhr
Kurhaus Bad Sauerbrunn,
Hartigasse 4

– Mattersburg

(SPORTUNION):

ab 26. Februar,
Mo u. Mi 08.30 Uhr
Atelier Radel & Hahn,
Wienerstraße 22

Bezirk Neusiedl am See

– Zurndorf (ASKÖ):

ab 26. Februar,
Mo u. Fr 18.00 Uhr
Volksschule, Mühlgasse 42

Bezirk Oberpullendorf

– Großwarasdorf (ASVÖ):

ab 27. Februar,
Di u. Do 19.00 Uhr
Turnsaal Mittelschule,
Schulstraße 3

– Oberpullendorf (SPORTUNION):

ab 26. Februar
Mo 19.30 Uhr: HAK Oberpul-
lendorf, Gymnasiumstraße 19
Fr 16.00 Uhr:
Josef-Haydn-Schule,
Spitalstraße 33

Bezirk Oberwart

– Pinkafeld

(SPORTUNION):

ab 26. Februar,
Mo 17.30 u. Mi 18.45 Uhr
GHZ Südburgenland Vital,
Turbagasse 11

Info und Anmeldung:

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

Bei Rückfragen:

info-bgld@aktiv-gruppen.at
Tel. 02682 666 54-6 (ASKÖ)
Tel. 02682 64824-12 (ASVÖ)
Tel. 0664 60 613 209
(SPORTUNION)



Anmeldung:
www.aktiv-gruppen.at

Unser Broschüren-Tipp: „Beweg' dich – Gesunder Rücken“

Unsere Rücken-Broschüre unterstützt Sie mit tollen Übungen für zu Hause und hilfreichen Tipps für den Alltag. Wir zeigen Ihnen, wie einfach Sie Kraft und

Beweglichkeit trainieren und dabei Ihre Koordination und das Gleichgewicht verbessern. Entspannung darf natürlich auch nicht fehlen – gleich mitmachen!



Jetzt kostenlos downloaden:
www.aktiv-gruppen.at



Für mich

Mehr Gesundheit und Wohlbefinden



PRO
aktiv



Inside Creative House/
shutterstock.com

Ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität sind die Voraussetzung für

Wohlbefinden und ein langes Leben bei guter Gesundheit.

Gesunde Ernährung und gutes Essen stellen keinen Widerspruch dar. Ebenso ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung mit Freude nicht nur körperliche Beschwerden lindert, sondern auch positiv auf die Stimmung wirkt. Das kostenlose Programm für Personen mit Übergewicht, Diabetes mellitus und Herz-

erkrankungen umfasst die Themenbereiche Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit. PROaktiv unterstützt Sie dabei, Risikofaktoren zu vermindern und dadurch wieder fit und aktiv zu werden.



Alle Infos, Termine

www.gesundheitskasse.at/proaktiv

Anmeldung

proaktiv@oegk.at

Ernährung im Freizeitsport

Kostenlose Vortragsreihe mit Start im Frühling

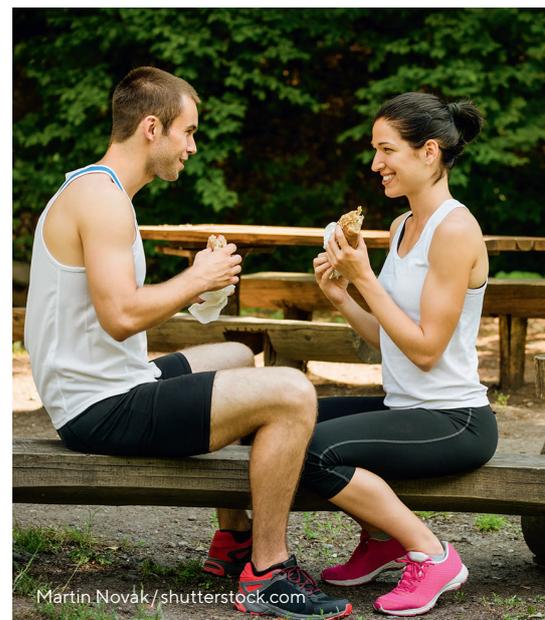
Hobbysportlerinnen und -sportler sollten auf die richtige Ernährung achten. Die ÖGK startet im Frühjahr 2024 eine kostenlose Vortragsreihe zum Thema „Ernährung im Freizeitsport“.

Was braucht der Körper wirklich und in welchen Mengen, um die Leistung beim Sport aufrechtzuerhalten, Muskeln aufzubauen und nach einer Sporeinheit 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



Martin Novák/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: 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. 8/2024.