

JÄNNER 2024

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Neue Kurse
ab Februar:
„Gesunder
Rücken“

Ernährung im Freizeitsport:
kostenlose Vorträge

Rauchfrei leben:
Gruppen-Kurse

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 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher 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. G

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 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! G



ÖGK

David Lohfeyer

Physiotherapeut, ÖGK

Info und Anmeldung:

www.aktiv-gruppen.at
(Anmeldung ab
05. Februar 2024,
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)

Nicht teilnehmen können Personen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen bzw. Behandlungsbedarf.

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

Anmeldung
ab 05. Februar
möglich!

Bezirk Baden

– Baden (ASVÖ):

ab 26. Februar,
Mo u. Do 17.00 Uhr
Volksschule, Uetzgasse 12

– Baden (SPORTUNION):

ab 26. Februar,
Mo 18.00 u. Mi 18.30 Uhr
BG/BRG Breyerstraße 1A

– Enzesfeld-Lindabrunn (ASVÖ):

ab 28. Februar,
Mi 17.30 u. Fr 17.00 Uhr
Alte Turnhalle, Schulgasse 9

– Trumau (ASKÖ):

ab 26. Februar,
Mo u. Mi 16.45 Uhr
ASKÖ Bewegungscenter,
Dr. Theodor-Körnerstraße 64

Bezirk Bruck/Leitha

– Bruck/Leitha (SPORTUNION):

ab 26. Februar,
Mo u. Mi 19.30 Uhr
BG/BRG, Fischamender-
straße 23–25

Bezirk Gänserndorf

– Orth a.d. Donau (ASVÖ):

ab 27. Februar,
Di 17.00 Uhr: Volksschule,
Am Markt 30
Do 19.30 Uhr: Mittelschule,
Schlossplatz 4

Bezirk Hollabrunn

– Hollabrunn (SPORTUNION):

ab 26. Februar,
Mo 19.30 Uhr u. Mi 19.00 Uhr
Bundesgymnasium,
Reucklstraße 9

– Ravelsbach (ASVÖ):

ab 27. Februar,
Di 19.00 Uhr: Volksschule,
Kremserstraße 7
Do 19.00 Uhr: Neue
Mittelschule, Neugasse 3

Bezirk Korneuburg

– Hausleiten (ASVÖ):

ab 26. Februar,
Mo 18.00 u. Do 19.30 Uhr
Fitness by Vici,
F.-W.-Raiffeisenplatz 2

– Spillern (ASVÖ):

ab 27. Februar,
Di u. Do 17.00 Uhr
Gemeindezentrum,
Schulgasse 2

– Stockerau (ASKÖ):

ab 26. Februar,
Mo u. Do 17.00 Uhr
Sportzentrum, Alte Au 6

Bezirk Krems

– Krems 1 (ASKÖ):

ab 27. Februar,
Di 19.00 Uhr u. Do 18.30 Uhr

– Krems 2 (ASKÖ):

ab 27. Februar,
Di 20.00 Uhr u. Do 19.30 Uhr
Volksschule Stein,
Margarete-Schörl-Gasse 2

Bezirk Melk

– Pöggstall (ASKÖ):

ab 26. Februar,
Mo 17.30 u. Mi 19.30 Uhr
Volksschule, Schulstraße 5

Bezirk Mistelbach

– Rabensburg (ASKÖ):

ab 26. Februar,
Mo 17.30 u. Mi 19.00 Uhr
Volksschule, Hauptstraße 73

Bezirk Mödling

– Maria Enzersdorf (SPORTUNION):

ab 26. Februar,
Mo 18.00 u. Mi 17.00 Uhr
Pfarrsaal in der Südstadt,
Theißplatz 1

Bezirk Neunkirchen

– Pitten (ASVÖ):

ab 26. Februar,
Mo u. Do 19.00 Uhr
Veranstaltungszentrum,
Auf der Schmelz 15

Bezirk Scheibbs

– Randegg (ASKÖ):

ab 27. Februar,
Di 18.30 u. Do 18.00 Uhr
Mittelschule, Taborweg 4

Bezirk St. Pölten

– St. Pölten (ASKÖ):

ab 27. Februar,
Di 15.30 u. Fr 14.45 Uhr
Trainingsraum, Schulring 13

– St. Pölten (SPORTUNION):

ab 26. Februar,
Mo 17.00 u. Do 16.30 Uhr
Sportzentrum Niederösterreich,
Dr. Adolf Schärf-Straße 25

Bezirk St. Pölten-Land

– Pressbaum/Tullnerbach (ASVÖ):

ab 26. Februar
Mo 19.00 Uhr: Volksschule
Pressbaum, Hauptstraße 77
Fr 17.00 Uhr: Kindergarten
Tullnerbach, Forsthausstraße 8a

Bezirk Tulln

– Tulln (SPORTUNION):

ab 28. Februar
Mi 19.00 Uhr: Volksschule 1,
Kirchengasse 30, Eingang
Karnergasse
Mo 17.00 Uhr: Mittelschule 1,
Konrad-von-Tulln-Gasse 2

Bezirk Waidhofen/Ybbs

– Waidhofen/Ybbs (SPORTUNION):

ab 26. Februar, Mo u. Mi 18.00 Uhr
Sportmittelschule, Hauptplatz 17a

Bezirk Waidhofen/Thaya

– Waidhofen/Thaya (SPORTUNION):

ab 27. Februar, Di u. Do 16.50 Uhr
Volksschule, Gymnasiumstraße 6

Bezirk Wr. Neustadt-Land

– Winzendorf (ASVÖ):

ab 27. Februar, Di u. Fr 18.00 Uhr
Volksheim, Volksheimstraße 396/A



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



Martin Novak / shutterstock.com

Rauchfrei leben

Kommen Sie in die Rauchfrei-Kurse der ÖGK!



Khorzhevska / shutterstock.com

Gemeinsam mit anderen rauchfrei zu werden fällt oft leichter als alleine!

Das Angebot enthält:

- sechs Gruppen-Beratungstermine
- Nachbetreuung durch das Rauchfrei-Telefon unter Tel. 0800 810 013
- ausführliche Kursunterlagen

Wir begleiten Sie in Gruppen beim Vorbereiten und Umsetzen der Rauchfreiheit: Wertvolle Infos, eine Analyse Ihres Rauchverhaltens, hilfreiche Strategien und Tipps unterstützen Sie dabei.

Termine und Anmeldung:

www.gesundheitskasse.at/rauchfrei
Informationen unter
Tel. 05 0766 126214



Tipp: QR-Code scannen und direkt anmelden!

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 18 Jahre, versichert bei der ÖGK, BVAEB oder SVS
Kosten: € 30,00 pro Kurs (entfällt für ÖGK-Versicherte bei Rezeptgebührenbefreiung)

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. 6/2024.