

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Neue Kurse
ab Februar:
"Gesunder
Rücken"

Bewegt und entspannt:
So bleiben Sie gesund!

Rauchfrei leben:
Kurse und Beratung

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 Vorarlbergerinnen und Vorarlberger 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



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



© 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 – gefördert aus Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg.

Werden Sie **aktiv!**

Trainieren Sie zweimal wöchentlich

Anmeldung
ab 05. Februar
möglich!

Kursstarts 2024

Bezirk Bregenz

– Doren (SPORTUNION):

ab 26. Februar,
Mo 17.30 u. Do 18.30 Uhr
Turnhalle
Volksschule, Kirchdorf 2

– Höchst (SPORTUNION):

ab 27. Februar,
Di u. Fr 08.30 Uhr
Rheinauhalle,
Rheinauweg 55

– Lochau (ASKÖ):

ab 19. Februar,
Mo u. Mi 10.00 Uhr
Turnhalle Volksschule,
Landstraße 28

Bezirk Bludenz

– Nenzing (ASVÖ):

ab 27. Februar,
Di u. Do 20.00 Uhr
Sportmittelschule,
Landstraße 20

Bezirk Dornbirn

– Dornbirn 1 (ASVÖ):

ab 28. Februar,
Mi 20.00 u. Fr 17.00 Uhr
Feelgood Fitness, Johann-
Georg-Ulmer-Straße 3

– Dornbirn 2 (SPORTUNION):

ab 26. Februar,
Mo u. Mi 17.00 Uhr
Power Sport Park Dornbirn,
Dr. Anton-Schneider-
Straße 28 b, E2

– Dornbirn 3 (ASKÖ):

ab 26. Februar,
Mo 18.00 u. Mi 19.00 Uhr
Kindergarten Weissacher,
Weissacherstraße 5

Bezirk Feldkirch

– Feldkirch (ASVÖ):

ab 27. Februar,
Di 20.00 u. Do 18.30 Uhr
Feelgood Fitness,
Leusbündtweg 27

– Muntlix (ASKÖ):

ab 27. Februar,
Di u. Do 19.00 Uhr
Gymnastikraum Frödischsaal,
Hauptstraße 12



Info und Anmeldung:

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



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



Bewegt und entspannt

So bleiben Sie mental gesund

Wird Ihnen manchmal alles zu viel und Sie fühlen sich antriebslos und niedergeschlagen? Dann sind Bewegung und Entspannung genau das Richtige für Sie!

Wir alle wissen, dass Bewegung die Laune hebt und dabei hilft, zu entspannen und den Kopf freizubekommen. Doch im oft hektischen Alltag will Entspannen gelernt sein und manchmal fällt es einfach schwer, sich allein zu Bewegung zu motivieren.

In den Gruppenkursen „**Be-
weg’ dich – für die Seele**“ wird

gemeinsame Bewegung in der Natur durch mentales Training zu Motivation und Entspannung ergänzt. Die Einheiten finden 2 x wöchentlich statt, sie dauern je 1,5 Stunden.

Die nächsten Kurse starten im Frühling, alle Infos dazu finden Sie auf:

**[www.gesundheitskasse.at/
bewegung-seele](http://www.gesundheitskasse.at/bewegung-seele)**



fizkes/shutterstock.com



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

Rauchfrei leben

Kommen Sie in unsere Rauchfrei-Kurse



Khorzhevskaya/shutterstock.com

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

Das Angebot enthält:

- Gruppen- und Einzelberatungstermine
- 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.

Anmeldung

bei der Stiftung Maria Ebene
Tel. 05522 72746-1440

sekretariat@mariaebene.at



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. 4/2024.