

# FORUM<sup>MED</sup> 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 alle Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher 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](http://www.aktiv-gruppen.at)



**Tip:** Nutzen Sie auch unsere Online-Bewegungsberatung oder das Webinar „Gesunder Rücken“: [www.gesundheitskasse.at/ruecken](http://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 und SPORTUNION.

# Werden Sie **aktiv!**

Trainieren Sie zweimal wöchentlich

Anmeldung  
ab 05. Februar  
möglich!

## Kursstarts 2024

### Bezirk Freistadt

- **Unterweikersdorf (SPORTUNION):**  
ab 28. Februar,  
Mi u. Fr 18.15 Uhr  
Kindergarten,  
Obere Dorfstraße 22

### Bezirk Gmunden

- **Bad Ischl (ASKÖ):**  
ab 27. Februar,  
Di u. Do 17.20 Uhr  
HLW Bad Ischl,  
Kaltenbachstraße 19
- **Gmunden (SPORTUNION):**  
ab 26. Februar,  
Mo 19.15 u. Do 17.30 Uhr  
Raiffeisen Sportpark  
Gmunden,  
Fliegerschulweg 46
- **Roitham am Traunfall (SPORTUNION):**  
ab 11. März,  
Mo 17.00 u. Do 16.30 Uhr  
Volksschule,  
Pfarrhofstraße 20
- **Scharnstein (ASKÖ):**  
ab 27. Februar,  
Di 17.30 u. Do 17.45 Uhr  
Neue Mittelschule,  
Kirchenplatz 5

### Bezirk Linz

- **Linz (ASKÖ):**  
ab 26. Februar  
Mo 18.00 Uhr: Sportpark  
Lissfeld, Hausleitnerweg 105  
Mi 18.00 Uhr: ASKÖ  
Bewegungscenter,  
Hölderlinstraße 26

### Bezirk Linz-Land

- **Enns (SPORTUNION):**  
ab 27. Februar,  
Di u. Fr 10.00 Uhr  
Star Fight Enns,  
Landstraße 2 b

### Bezirk Perg

- **Mauthausen (ASKÖ):**  
ab 26. Februar,  
Mo 18.00 u. Mi 18.30 Uhr  
Mittelschule, Josef-  
Czerwenka-Straße 2

### Bezirk Schärding

- **Kopfung (ASKÖ):**  
ab 26. Februar,  
Mo u. Mi 17.30 Uhr  
Schulzentrum,  
Hauptstraße 18

### Bezirk Steyr

- **Steyr (ASKÖ):**  
ab 27. Februar  
Di 17.00 Uhr: Volksschule  
Wehrgraben,  
Wehrgrabengasse 22  
Do 19.15 Uhr: HTL Steyr,  
Schlüsselhofgasse 63

### Bezirk Urfahr-Umgebung

- **Puchenu (SPORTUNION):**  
ab 26. Februar,  
Mo u. Mi 19.15 Uhr  
Schulzentrum,  
Schulstraße 3-5

### Bezirk Wels

- **Wels (ASKÖ):**  
ab 26. Februar,  
Mo 18.00 u. Mi 19.00 Uhr  
Franziskus Gym,  
Schubertstraße 51



Anmeldung:  
[www.aktiv-gruppen.at](http://www.aktiv-gruppen.at)



#### Info und Anmeldung:

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

#### Bei Rückfragen:

[info-ooe@aktiv-gruppen.at](mailto:info-ooe@aktiv-gruppen.at)  
Tel. 0732 73 03 44 (ASKÖ)  
Tel. 0732 77 78 54-11  
(SPORTUNION)

# Ernährung im Freizeitsport

## Kostenlose Vortragsreihe mit Start im Frühling

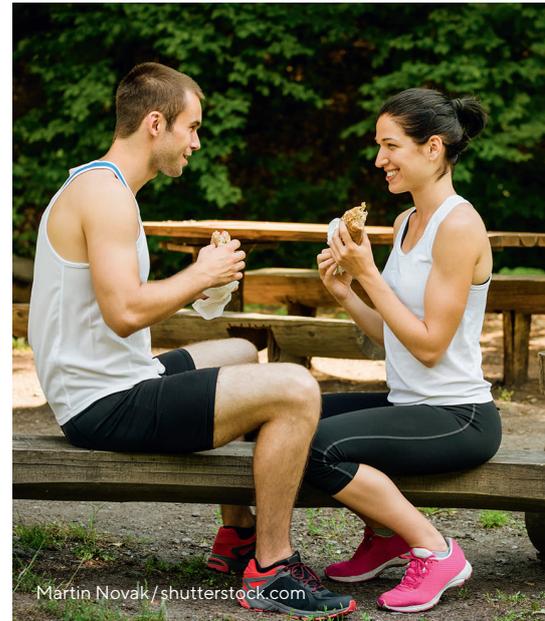
**Hobbysportlerinnen und -sportler sollten auf die richtige Ernährung achten. Die ÖGK startet im Frühjahr 2024 eine kostenlose Vortragsreihe zum Thema „Ernährung im Freizeitsport“.**

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](http://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:

- fünf 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](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei)



**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](mailto:oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at)

### Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien,  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://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. 5/2024.