

AUGUST 2021

**FORUM**<sup>MED</sup>  
GESUND



# Beweg' dich!

Für einen gesunden  
Rücken und mehr  
Ausdauer



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

„Gemeinsam aktiv“  
Training

„Beweg' dich“ –  
Rückenfit!

Wege zur  
Entspannung



# „Beweg' dich – gemeinsam aktiv“

Bereits seit mehreren Jahren gibt es das beliebte Bewegungsprogramm der ÖGK, das in Zusammenarbeit mit den Sportverbänden ASKÖ und SPORTUNION ins Leben gerufen wurde. Unser Erfolgsrezept: Gemeinsame und regelmäßige Bewegung, die Spaß macht und hilft, in ein gesünderes und bewegteres Leben zu starten.



## „Beweg' dich – Herz Kreislauf“

### Rein in ein bewegtes Leben

Um einen Ausgleich zu unserem meist sitzenden Alltag zu schaffen, ist es wichtig, dass wir nicht nur unsere Kraft und Beweglichkeit, sondern auch die Ausdauer trainieren. Wie jeder andere Muskel lässt sich auch unser Herz trainieren.

### Für wen sind die Aktivgruppen?

Teilnehmen können alle Salzburgerinnen und Salzburger ab 20 Jahren mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- sowie Zivilisationskrankheiten (wie z. B. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, hohe Blutfettwerte).

### Aktivgruppen

Die Aktivgruppen sind kostenlos und laufen über 14 Wochen. Zweimal wöchentlich trainieren Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten, die Einheiten bestehen aus einem gesunden Mix von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung.\*

### Anmeldung und Information

- [www.aktiv-gruppen.at](http://www.aktiv-gruppen.at)
- [info@aktiv-gruppen.at](mailto:info@aktiv-gruppen.at)

### Rückfragen

- 0664 2615404 (ASKÖ)
- 0664 60613504 (SPORTUNION)

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

## Herz-Kreislauf: Die nächsten Kurs-Starts 2021

### - Salzburg Stadt

**Itzling:** ab 21.09.2021

ASV Sportzentrum,  
Plainstraße 123  
Di & Do (08.30)

**Leopoldskron:** ab 14.09.2021

Di (18.15) Kindergarten Rositten,  
Nico-Dostal-Straße 15  
Do (19.00): Outdoor (Treffpunkt  
Gärtnerei Zmugg, Kobergerweg 1)

**Liefering:** ab 14.09.2021

Sportzentrum Nord,  
Josef-Brandstätter-Straße 9  
Di & Do (10.30)

**Nonntal:** ab 13.09.2021

ARGEkultur,  
Ulrike-Gschwandtner-Straße 5  
Mo & Fr (09.30)

**Salzburg Süd:** ab 20.09.2021

PSV Salzburg,  
Frohnburgweg 5  
Mo & Do (10.00)

### - Flachgau

**Faistenau:** ab 13.09.2021

Multifunktionsraum Feuerwehr,  
Dorfstraße  
Mo (10.00) & Do (16.30)

### - Tennengau

**Golling:** ab 13.09.2021

Pfarramt Golling, Markt 73  
Mo & Mi (18.00)

### - Pinzgau

**Taxenbach:** ab 20.09.2021

Volksschule Högmoos 40  
Mo & Do (18.30)

**Zell am See:** ab 21.09.2021

Frauengruppe  
VS Thumersbach, Talstraße 4  
Di & Do (20.00)

### - Pongau

**Bischofshofen:** ab 20.09.2021

Zimmerbergsiedlung 13  
Mo & Do (18.00)

**Alle Infos im Detail:**

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

Anmeldung  
ab 06.09.2021  
möglich!



# „Beweg' dich – Rückenfit“

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Unser Körper ist für ein bewegtes Leben gemacht. Langes Sitzen und Stehen, Bewegungsmangel und eine falsche Haltung können zu Verspannungen und Rückenschmerzen führen. Lassen Sie es nicht so weit kommen und werden Sie aktiv! Wenn Sie Ihren Rücken regelmäßig trainieren, können Sie vorzeitige Abnützerserscheinungen der Wirbelsäule verhindern und schmerzhafte Verspannungen abbauen.

## Für wen sind die Rückenfit-Kurse?

Für alle Salzburgerinnen und Salzburger ab 20 Jahren mit Risikofaktoren für Rückenprobleme (z. B. langes Sitzen, Stehen, Bewegungsmangel – aber auch psychische Faktoren wie Stress oder berufliche Überlastung).\*

Die Rückenfit-Gruppen sind kostenlos und helfen, Rückenschmerzen wirksam vorzubeugen. Wenn Sie etwas für Ihren Rücken tun möchten oder bereits leichte Beschwerden haben, melden Sie sich am besten gleich an!

## Rückenfit-Kurse

- Kostenlose Kurse im ganzen Bundesland
- Dauer: 14 Wochen
- 2 x wöchentlich 1 Stunde Bewegung in der Gruppe (Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit)
- Tipps für einen rücken-schonenden Alltag

### Anmeldung und Information

- [www.aktiv-gruppen.at](http://www.aktiv-gruppen.at)
- [info@aktiv-gruppen.at](mailto:info@aktiv-gruppen.at)

### Rückfragen

- 0664 2615404 (ASKÖ)
- 0664 60613504 (SPORTUNION)

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

## Rückenfit: Die nächsten Kurs-Starts 2021

### – Salzburg Stadt

**Gnigl:** ab 20.09.2021

ASKÖ Salzburg,  
Parscherstraße 4  
Mo (20.00) & Do (18.00)

**Lehen:** ab 14.09.2021

Bewegungsraum  
TSK Schwarz-Weiß,  
Rudolf-Biebl-Straße 42  
Di & Fr (17.00)

**Liefering:** ab 14.09.2021

Sportzentrum Nord,  
Josef-Brandstätter-Straße 9  
Di & Do (09.30)

**Maxglan 1:** ab 21.09.2021

ASKÖ Sportzentrum West,  
Eichetstraße 31  
Di (19.20) & Do (19.30)

**Maxglan 2:** ab 21.09.2021

ASKÖ Sportzentrum West,  
Eichetstraße 31  
Di & Do (09.00)

**Nonntal:** ab 13.09.2021

ARGEkultur,  
Ulrike-Gschwandtner-Straße 5  
Mo & Fr (10.30)

### – Flachgau

**Bergheim:** ab 14.09.2021

Outworx – Gesundheit  
& Bewegung,  
Bräumühlweg 5  
Di (17.00) & Do (18.30)

**Eugendorf:** ab 21.09.2021

Volksschule, Kraiwiesen 23  
Di (18.00) & Do (17.00)

**Hof:** ab 14.09.2021

Sportzentrum USK Hof,  
Sportplatzstraße 15  
Di (18.30) & Fr (10.00)

### – Tennengau

**Kuchl:** ab 17.09.2021

Kindergarten Kuchl,  
Markt 288  
Di (19.00) & Fr (18.00)

### – Pinzgau

**Mittersill:** ab 27.09.2021

Neue Mittelschule,  
Felberstraße 3  
Mo & Mi (19.00)

**Saalfelden:** ab 21.09.2021

Di (17.30) Spiegelsaal NMS Markt,  
Almerstraße 4  
Do (17.30) Turnsaal VS 2,  
Lofererstraße 37

### – Pongau

**Schwarzach:** ab 21.09.2021

Neue Mittelschule,  
Badstraße 4  
Di & Do (17.45)

### – Lungau

**Mariapfarr:** ab 14.09.2021

Volksschule, Mariapfarr 121  
Di & Do (17.00)

Anmeldung  
ab 06.09.2021  
möglich!

### Alle Infos im Detail:

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

Die Durchführung des Angebots ist abhängig von den aktuell geltenden Corona-Bestimmungen.

# Besserer Umgang mit Stress

## Wege der Entspannung finden



### Kursorte und Termine:

#### Stadt Salzburg:

- **Stadtwerk Strubergasse**  
ab 13.09.2021
- **AVOS in der Elisabethstraße**  
ab 21.09.2021

#### Flachgau

- **Henndorf** ab 17.09.2021
- **Oberndorf** ab 08.10.2021
- **Thalgau** ab 06.10.2021

#### Tennengau

- **Puch** ab 05.10.2021

#### Pinzgau

- **Zell am See** ab 15.10.2021

#### Pongau

- **Bischofshofen** ab 14.09.2021

#### Lungau

- **Tamsweg** ab 21.09.2021

Das Projekt basiert auf dem erfolgreichen Gesundheitsvorsorgeprogramm „Sicher und gelassen im Stress“ von Dr. Gert Kaluza und wird vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg und der Österreichischen Gesundheitskasse finanziert.

Stress und Überforderung können uns alle treffen – aber ab wann ist Stress eine Gefahr für die Gesundheit und was kann man dagegen tun? Diese und andere Fragen sind Thema in unseren Kursen zur Stressbewältigung.

Das Angebot richtet sich an alle Salzburgerinnen und Salzburger, die das Gefühl der Überforderung kennen und nur schwer entspannen können. Auch für Interessierte, die sich mit eigenen Stressauslösern gerne näher beschäftigen möchten, sind die Kurse optimal.

Das kostenlose Programm zur Stressbewältigung startet wieder im September 2021. Neben mehrwöchigen Kursen bieten wir auch zweitägige Kompakt-Kurse an. Jetzt anmelden!

- **Info & Anmeldung:**  
05 0766-178800  
stressfrei@oegk.at  
www.gesundheitskasse.at/  
stressfrei



#### Hinweis

Informieren Sie uns bitte, wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen: oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at – vielen Dank!

#### Impressum

Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien; [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum);  
Redaktion: ÖGK Landesstelle Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg; Fotos/Bilder: Shutterstock, ÖGK; Hersteller: Samson Druck GmbH, Samson Druck Straße 171, 5581 St. Margarethen; P. b. b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 13Z039651M, Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 23/2021.