

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken

Neue Kurse
ab Februar:
„Gesunder
Rücken“



Beweg' dich – Gesunder Rücken

Kostenlose Kurse ab Februar



ÖGK / Foto Flausen

Langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung und zu wenig Bewegung führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Das muss nicht sein – die kostenlosen Kurse „Gesunder Rücken“ der ÖGK bringen Sie wieder in Schwung!

Rückenschmerzen sind nach wie vor eine weitverbreitete Volkskrankheit – dagegen können Sie etwas tun! Wenn Sie regelmäßig trainieren, kräftigen Sie die Muskulatur und fördern Ihre Beweglichkeit. So können Sie vorzeitige Abnützungsercheinungen der Wirbelsäule verhindern und schmerzhaftes Verspannungen abbauen.

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

Für wen sind die Kurse?

Das Programm ist für alle Tirolerinnen und Tiroler von 18 bis 65 Jahren mit bereits leichten Beschwerden oder Risikofaktoren für Rückenschmerzen. Dazu zählen z. B. langes Sitzen oder Stehen, eine ungünstige Körperhaltung oder gleichförmige Bewegungen. Aber auch privater Stress und berufliche Überforderung können Ihren Rücken belasten.

Machen Sie sich stark für Ihren Rücken!

Die Kurse laufen über 14 Wochen, Sie trainieren zweimal wöchentlich eine Stunde lang in einer Gruppe.

Erfahrene Kursleiterinnen und -leiter von ASKÖ und SPORTUNION begleiten Sie in ein gesünderes Leben mit mehr Bewegung:

- Einfache Übungen kräftigen die Rumpfmuskulatur.
- Gemeinsames Beweglichkeitstraining hilft, Verspannungen zu lockern oder zu lösen.
- Tipps für einen rüchenscho-nenden Alltag entlasten Ihre Wirbelsäule.
- Der Spaß in der Gruppe motiviert zum Weitermachen und mehr Bewegung.

Werden Sie aktiv und machen Sie mit – Ihr Rücken dankt es Ihnen!



Info und Anmeldung:

www.aktiv-gruppen.at
(Anmeldung ab 01. Februar über die Website)

Bei Rückfragen:

info-tirol@aktiv-gruppen.at
Tel. 0676 847464-66 (ASKÖ)
Tel. 0670 6045409 (SPORTUNION)

Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit ASKÖ und SPORTUNION – finanziert vom Tiroler Gesundheitsfonds.

Werden Sie **aktiv!**

Trainieren Sie zweimal wöchentlich

Anmeldung
ab 01. Februar!

Kursstarts 2023

Innsbruck Stadt

- **Innsbruck 1 (ASKÖ):**
ab 20. Februar,
Mo 08.00 u. Do 08.30 Uhr
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15
- **Innsbruck 2 (ASKÖ):**
ab 20. Februar,
Mo 10.00 u. Mi 10.30 Uhr
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15
- **Innsbruck 3 (ASKÖ):**
ab 20. Februar,
Mo: Volkshaus,
Radetzkystraße 47
u. Mi: ASKÖ
Bewegungscenter,
Langer Weg 15,
jeweils 20.00 Uhr
- **Innsbruck 4 (ASKÖ):**
ab 21. Februar,
Di 17.00 Uhr: Volkshaus,
Radetzkystraße 47
u. Do 20.00 Uhr:
ASKÖ Bewegungscenter,
Langer Weg 15

Innsbruck Land

- **Kematen (ASKÖ):**
ab 21. Februar,
Di 17.30 u. Do 18.30 Uhr
Mittelschule,
Burghofweg 2
- **Rum (ASKÖ):**
ab 20. Februar,
Mo u. Mi 08.00 Uhr
KSV Rum, Sportplatzweg 1

Bezirk Imst

- **Imst (SPORTUNION):**
ab 20. Februar,
Mo u. Do 18.00 Uhr
Mittelschule Imst
Oberstadt,
Franz-Xaver-Renn-Str. 16
- **Mieming (SPORTUNION):**
ab 20. Februar,
Mo 19.00 u. Mi 16.40 Uhr
Move Coach,
Sonnenweg 24
- **Nassereith (SPORTUNION):**
ab 22. Februar,
Mi u. Fr 08.30 Uhr
Halle Recyclinghof,
Brunnwald 403 a

Bezirk Kitzbühel

- **St. Johann in Tirol (ASKÖ):**
ab 21. Februar,
Di u. Do 17.30 Uhr
Jugendzentrum,
Salzburgerstraße 17

Bezirk Kufstein

- **Münster (SPORTUNION):**
ab 20. Februar,
Mo 19.30 u. Do 17.30 Uhr
Kindergarten Münster, Dorf 90
- **Kufstein (ASKÖ):**
ab 21. Februar,
Di 19.00 u. Do 20.15 Uhr
Sporthalle Sparchen,
Toblacher Straße 2

Bezirk Lienz

- **Thurn (SPORTUNION):**
ab 20. Februar,
Mo u. Mi 18.30 Uhr
Turnsaal Volksschule, Dorf 56

Bezirk Schwaz

- **Hippach (ASKÖ):**
ab 20. Februar,
Mo 20.10 u. Mi 19.15 Uhr
Volksschule
Schwendau-Hippach,
Johann-Sponring-Str. 82

Anmeldung:
www.aktiv-gruppen.at

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

Die kostenlose Broschüre für Ihre Rückengesundheit unterstützt Sie mit vielen Übungen für zu Hause und Tipps für einen rückschonenden Alltag.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Kraft und Beweglichkeit einfach trainieren und Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht verbessern.



Jetzt kostenlos downloaden:
www.aktiv-gruppen.at



Bleib dran!

Kurse nach Reha, Kur oder Therapie

Neue
Gruppen-
kurse!



Andrey_Popov/shutterstock.com

Sie waren gerade auf Reha, Kur oder in Therapie und möchten weiterhin „am Ball“ bleiben?

Dann sind unsere Gruppenkurse genau das Richtige für Sie! In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse hat die ASKÖ Tirol das Projekt „Bleib dran!“ ins Leben gerufen. Die regelmäßige Bewegung in der Gruppe macht Spaß und motiviert dauerhaft zu mehr sportlicher Aktivität.

Die Kurse sind auf die Bedürfnisse chronisch Kranker und

Menschen nach Therapie abgestimmt. Nach einem kurzen Gesundheits-Check durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin geht's los!

Info und Anmeldung

ASKÖ Tirol
Langer Weg 15
6020 Innsbruck
Tel. 0512 589112
anmeldung@askoe-tirol.at
www.askoe-fit.at

bleib dran!

Zucker – bewusst genießen

Vorträge und Webinare

Dass übermäßiger Zuckerkonsum für das Entstehen von Übergewicht, Adipositas und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ 2 mitverantwortlich ist, wissen die meisten.

Dass er sich aber auch auf unser Gehirn und die Psyche negativ auswirken kann, ist vielen nicht bekannt. Häufig ist nur mehr von Zuckersucht oder -verbot

die Rede, einen gesunden Mittelweg wählt kaum jemand. Um aufzuklären und einen bewussten Umgang mit Zucker ohne Verbote zu vermitteln, organisiert die ÖGK österreichweit Präsenzvorträge sowie eine Webinarreihe zum Thema.

Alle Termine, Infos und Anmeldung:

www.gesundheitskasse.at/ernaehrung



Pheelings media/shutterstock.com

Hinweis

Informieren Sie uns bitte, wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten. Wir speichern Ihre Abmeldung (Name, Adresse) 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: 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. 2/2023.

