

Beweg' dich

Auszeit für Körper und Seele



Beweg' dich – für die Seele

So bleibt Ihre Psyche gesund!

Fühlen Sie sich häufig antriebslos, sind müde, gereizt und niedergeschlagen? Dann informieren Sie sich doch gleich über das ÖGK-Programm „Beweg' dich – für die Seele“.

Schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft reicht oft aus, um zufriedener, ausgeglichener und glücklicher zu sein. Manchmal fällt es aber schwer, sich allein zu motivieren.

Kommen Sie in unsere kostenlosen Kurse!

Gemeinsam bewegen Sie sich 8 Wochen lang in einer Gruppe – die Aktivität im Freien hält fit und hebt die Laune. Die Bewegungseinheiten in der Natur (z. B. Spazieren, Nordic Walking) werden durch Indoor-Einheiten zur mentalen Entspannung sowie Infos zum psychischen Wohlbefinden ergänzt.

Die nächsten Kurse starten im August in Lustenau, Götzis, Bürs, Dornbirn und Bregenz. Die Einheiten finden 2 x wöchentlich statt und werden von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Sport und mentaler Gesundheit unseres Kooperationspartners „aks gesundheit GmbH“ begleitet. Sie dauern je 1,5 Stunden, teilnehmen können Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren.

Info und Anmeldung:
[www.gesundheitskasse.at/
bewegung-seele](http://www.gesundheitskasse.at/bewegung-seele)



Tipp: QR-Code scannen und gleich anmelden!

Für Rückfragen:
 Julia Zambonin, BA
 Tel. 05574 202-1031
julia.zambonin@ameco.at



Die nächsten Kurse 2023

Jeder Kurs startet mit einer Kick-off-Veranstaltung, bei der Sie alle weiteren Infos erhalten.

- Lustenau:**
Kick-off: Mo, 21. Aug., 17.00 Uhr
Kurs: immer Mo u. Mi, 17.00 Uhr
Ort: Rasis Bündt 12
- Götzis:**
Kick-off: Di, 29. Aug., 18.00 Uhr
Kurs: immer Di u. Do, 18.00 Uhr
Ort: Am Garnmarkt 8
- Bürs:**
Kick-off: Di, 12. Sept., 17.00 Uhr
Kurs: immer Di u. Do, 17.00 Uhr
Ort: Hauptstraße 4/3
- Dornbirn:**
Kick-off: Mi, 27. Sept., 18.30 Uhr
Kurs: immer Mi u. Do, 18.30 Uhr
Ort: Färbergasse 13
- Bregenz:**
Kick-off: Mo, 23. Okt., 18.00 Uhr
Kurs: immer Mo u. Do, 18.00 Uhr
Ort: Broßwaldengasse 8
- Götzis:**
Kick-off: Mi, 25. Okt., 17.30 Uhr
Kurs: Mi 17.30 Uhr u. Fr 16.00 Uhr
Ort: Am Garnmarkt 8

Gesunder Rücken

Aufrecht durchs Leben



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

Einseitige Belastungen und eine falsche Haltung führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Mit den kostenlosen Kursen der ÖGK arbeiten Sie gezielt an Ihrer Rückengesundheit!

Die Kurse laufen über 14 Wochen, Sie trainieren 2 x wöchentlich eine Stunde lang in einer Gruppe und erhalten viele Tipps für einen rückenschonenden Alltag. Das Programm ist ideal für alle im Alter von 18 bis 65 Jahren mit bereits leichten Beschwerden



oder Risikofaktoren für das Entstehen von Rückenschmerzen.

Die neuen Kurse starten im Herbst 2023, Sie können sich aber jetzt schon unverbindlich bei einem unserer Kooperationspartner vormerken lassen.



Tipp: Unsere Broschüre „Beweg' dich – Gesunder Rücken“ unterstützt Sie mit Übungen und Tipps auf dem Weg in ein bewegteres und gesundes Leben. Gleich kostenlos downloaden: www.aktiv-gruppen.at



Anmeldung zur Raucherentwöhnung:
Stiftung Maria Ebene
Tel. 0522 72746-1440
ambulanz@mariaebene.at

Rauchfrei leben

mit der Initiative „Wieder frei atmen!“

„Wieder frei atmen!“ umfasst verschiedene Maßnahmen, um Sie bei Ihrem geplanten Rauchstopp zu unterstützen.

In einem kostenlosen Erstgespräch mit dem psychologischen Team der Stiftung Maria Ebene erstellen wir einen individuellen Therapieplan für Sie. Mögliche Maßnahmen sind:

- ambulante Gruppenentwöhnung: 6 x 120 Min. innerhalb von ca. 6 Wochen
- ambulante Einzelentwöhnung: 6 x 45 Min.
- 3-wöchige stationäre Raucherentwöhnung für „starke Raucher“

www.gesundheitskasse.at/rauchfrei

Bewegt im Park

Kostenlose Kurse – machen Sie mit!



Mit „Bewegt im Park“ können Sie von Juni bis September unter professioneller Anleitung unterschiedliche Sportarten ausprobieren.

Egal ob Ganzkörpertraining, Ultimate Frisbee, Rückenfit oder Tanzworkouts – bei den vielen kostenlosen Kursen von „Bewegt im Park“ ist für jede und jeden etwas dabei.

Motivierte Trainerinnen und Trainer bringen auch heuer wieder mehr Bewegung in

den Sommer und laden zum Aktivsein an der frischen Luft ein.

Alle Kurse finden in öffentlichen Parks oder auf anderen freien Flächen statt. Sie werden bei jedem Wetter abgehalten, die Teilnahme ist spontan, kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Einfach vorbeikommen, mitmachen und neue Leute kennenlernen!



Alle Infos im Detail:
www.bewegt-im-park.at

Die Kursorte in Vorarlberg im Überblick

Bezirk Bregenz

- Bregenz
- Doren
- Egg
- Hard
- Höchst
- Hörbranz
- Lauterach

Bezirk Dornbirn

- Dornbirn
- Lustenau

Bezirk Feldkirch

- Klaus
- Mäder
- Rankweil
- Weiler

Bezirk Bludenz

- Bludenz
- Nenzing



Die ÖGK organisiert „Bewegt im Park“ österreichweit – finanziert vom Dachverband der Sozialversicherungsträger und dem Sportministerium. Die Kurse werden von professionellen Trainerinnen und Trainern der Sportdachverbände SPORTUNION, ASKÖ und ASVÖ umgesetzt. Durch die Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics Österreich gibt es auch Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen.

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: 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. 32/2023.