

# 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 Tirolerinnen und Tiroler 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 – finanziert vom Tiroler Gesundheitsfonds.

# Werden Sie aktiv!

Trainieren Sie zweimal wöchentlich

Anmeldung  
ab 05. Februar  
möglich!

## Kursstarts 2024

### Bezirk Imst

#### - Imst (SPORTUNION):

ab 26. Februar,  
Mo u. Do 18.00 Uhr  
Mittelschule Imst  
Oberstadt, Franz-Xaver-  
Renn-Straße 18

#### - Mieming

##### (SPORTUNION):

ab 26. Februar,  
Mo 19.00 u. Mi 16.40 Uhr  
Move Coach,  
Sonnenweg 24,  
Obermieming

### Bezirk Innsbruck-Stadt

#### - Innsbruck 1 (ASKÖ):

ab 26. Februar,  
Mo 08.00 u. Do 08.30 Uhr  
ASKÖ Bewegungscenter,  
Langer Weg 15/3

#### - Innsbruck 2 (ASKÖ):

ab 26. Februar,  
Mo 10.00 u. Mi 10.30 Uhr  
ASKÖ Bewegungscenter,  
Langer Weg 15/3

#### - Innsbruck 3 (ASKÖ):

ab 26. Februar,  
Mo 20.00 Uhr:  
ASKÖ Volkshaus,  
Radetzkystraße 47  
Mi 20.00 Uhr:  
ASKÖ Bewegungscenter,  
Langer Weg 15/3

#### - Innsbruck 4 (ASKÖ):

ab 26. Februar,  
Mo u. Do 20.00 Uhr  
ASKÖ Bewegungscenter,  
Langer Weg 15/3

#### - Innsbruck 5 (ASKÖ):

ab 27. Februar,  
Di 17.00 Uhr: ASKÖ  
Volkshaus, Radetzkystr. 47  
Do 20.00 Uhr: ASKÖ  
Bewegungscenter,  
Langer Weg 15/3

#### - Innsbruck-Arzt (ASKÖ):

ab 27. Februar,  
Di 18.00 u. Do 18.30 Uhr  
Vereinsheim Arzt,  
Schusterbergweg 15

### Bezirk Innsbruck-Land

#### - Kematen (ASKÖ):

ab 27. Februar,  
Di 17.30 u. Do 18.30 Uhr  
Mittelschule, Burghofweg 2

#### - Rum (ASKÖ):

ab 26. Februar,  
Mo u. Mi 08.00 Uhr  
KSV Rum, Sportplatzweg 1

### Bezirk Kitzbühel

#### - Kirchberg i. T. (ASKÖ):

ab 28. Februar,  
Mi 19.30 u. Fr 18.30 Uhr  
Volksschule und Mittelschule,  
Möslgasse 14+15

#### - St. Johann i. T.

(SPORTUNION):  
ab 27. Februar,  
Di u. Do 08.00 Uhr  
Kraftraum, Salzburgerstr. 15

### Bezirk Kufstein

#### - Brixlegg/Kramsach (SPORTUNION):

ab 27. Februar,  
Di 19.30 Uhr: Volksschule  
Brixlegg, Römerstraße 18 a  
Do 19.30 Uhr: Pfarrheim  
Kramsach, Voldöpp 38

#### - Kufstein (ASKÖ):

ab 27. Februar,  
Di 19.00 u. Do 20.15 Uhr  
Sporthalle Sparchen,  
Toblacher Straße 2

#### - Kundl (SPORTUNION):

ab 27. Februar,  
Di u. Do 18.00 Uhr  
Bewegungswerkstatt,  
Dorfstraße 18

#### - Münster (SPORTUNION):

ab 26. Februar,  
Mo 19.30 u. Do 17.30 Uhr  
Rehazentrum Münster,  
Gröben 700

#### - Wörgl (ASKÖ):

ab 26. Februar,  
Mo 17.30 u. Fr 17.00 Uhr  
Städtischer Kindergarten,  
Peter-Mitterhofer-Weg 20

### Bezirk Lienz

#### - Tristach (SPORTUNION):

ab 27. Februar,  
Di u. Do 19.00 Uhr  
Fit mit Sonja,  
Lavanterstraße 6



#### 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-tirol@aktiv-gruppen.at](mailto:info-tirol@aktiv-gruppen.at)  
Tel. 0676 847464-66 (ASKÖ)  
Tel. 0670 6045409  
(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 unsere Rauchfrei-Kurse!



Khorzhevska / shutterstock.com

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

### Das Angebot enthält:

- sechs 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.

### Alle Kurse & Anmeldung:

Tel. 0512 58 00 80  
[info@bin-rauchfrei.tirol](mailto:info@bin-rauchfrei.tirol)



**Tipp:** QR-Code scannen und direkt anmelden!

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 18 Jahre, versichert bei der ÖGK oder BVAEB  
 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. 3/2024.