

Bring(t) Bewegung ins Leben!

Sie möchten neue Sportarten ausprobieren und mehr über die eigene Fitness lernen? Dann sind Sie am ÖGK Bewegungstag genau richtig!

In Kooperation mit regionalen Sportverbänden bieten wir Ihnen ein vielfältiges Programm: Schnupperkurse laden dazu ein, einen bunten Mix an Sportarten auszuprobieren. Ob ausdauerfördernd oder kräftigend, entspannend oder energiegeladen, sanft oder schweißtreibend: Verschiedenste Bewegungsformen laden dazu ein, entdeckt zu werden. Zusätzlich vermitteln Expertinnen und Experten Wissenswertes rund um die Themen Bewegung und Gesundheit. Wer noch mehr über den eigenen Körper erfahren will, kann bei einem Fit-Check außerdem seine Fitness und Leistungsfähigkeit unter die Lupe nehmen lassen.

Ein breites Angebot für jeden Geschmack, jedes Alter und jedes Fitnesslevel – wir wünschen viel Spaß!

Fit-Checks und BIA-Messung

von 13.15 bis 17.15 Uhr

Fit-Check
im Raum des Betriebsarzt

Messung von Muskel-, Wasser- und Körperfettanteil (BIA-Messung)
im KA-Raum

Mit freundlicher Unterstützung von



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

ÖGK Bewegungstag

04.10.2024, 13.00 – 18.00 Uhr

Siegfried-Marcus-Straße 5, 7000 Eisenstadt



Highlight:
Kinderbetreuung
und Kinderprogramm

Das Programm

Zeit	Foyer	Sitzungssaal	Besprechungsraum B			
13.00		Begrüßung und Eröffnung (LSA, LSL)				
13.15		Gesunder Rücken: Mission possible?, ASKÖ Kinderkraftclub				
13.30		Bewegungseinheit „Geschmeidige Faszien für mehr Beweglichkeit“, ASKÖ Burgenland	Schmerzfrei und beweglich: Wege zu einem gesunden Rücken ASKÖ Kinderkraftclub – Astrid Gruber			
13.45		Bewegungseinheit „Rücken Vital“ ASVO fit&froh				
14.00	Kinderecke mit Mal und Bastelstation	Betreuung Verbandsstände	Line Dance ASVO fit&froh	Showeinlage und Bewegungseinheit für Kinder „Zirkus“ Sportunion	Bewegung und Psyche ASVÖ SGV Pöttelsdorf – Christian Kodydek	
14.15						
14.30						
14.45						
15.00						
15.15				Bewegungseinheit „Schmerzfrei und beweglich“ ASKÖ Kinderkraftclub	Osteoporose Herzkreislauf Sportunion GTU Mattersburg – Christina Hamp. BSc.	
15.30				Bewegungseinheit „Bewegung und Psyche“ ASVÖ SGV Pöttelsdorf		
15.45				Bewegungseinheit „Osteoporose“ SPORTUNION GTU Mattersburg		
16.00						
16.15						
16.30						
16.45						
17.00						
17.15						
17.30						
17.45						
18.00						