

# Bring(t) Bewegung ins Leben!

Sie möchten neue Sportarten ausprobieren und mehr über die eigene Fitness lernen? Dann sind Sie beim 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 energiegelad, sanft oder schweißtreibend: Verschiedenste Bewegungsformen können entdeckt 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 13.30 bis 17.45 Uhr

### GIZ im Erdgeschoss

- Fit-Checks
- Messung von Muskel-, Wasser- und Körperfettanteil (BIA-Messung)
- ÖGK-Stand

Mit freundlicher Unterstützung von



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

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

## ÖGK Bewegungstag

04.10.2024, 13.00 – 18.00 Uhr

Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg



Highlight:  
Capoeira-  
Schnupperkurs

1\_15\_99-771\_S1\_2024

# Das Programm

Zeit	Raum A/B 5. Stock (Bewegungskurse)	Foyer 5. Stock	Raum C/D 5. Stock (Vorträge)
13.00	Eröffnung		
13.15			
13.30	Rücken- und Beckenbodentraining – Die Kraft der Aufrichtung		Das Kreuz mit dem Kreuz
13.45	Mag. Birgit Riener (ASVÖ Salzburg)		Mag. Oliver Jarau (ASKÖ Salzburg)
14.00		Information/Austausch Kurs	
14.15	Kräftigung mit dem Theraband – Club		Diskussion Vortrag „Das Kreuz mit dem Kreuz“
14.30	Aktiv Gesund Salzburg (ASKÖ Salzburg)		
14.45		Information/Austausch Kurs	
15.00	Rücken-Fit Basistraining – Club Aktiv		Bewegung fürs Gehirn
15.15	Gesund Salzburg (ASKÖ Salzburg)		Mag. Birgit Riener (ASVÖ Salzburg)
15.30		Information/Austausch Kurs	
15.45	Capoeira		Diskussion Vortrag „Bewegung fürs Gehirn“
16.00	(SPORTUNION)		
16.15		Information/Austausch Kurs	
16.30	Kräftigung mit dem eigenen		Bewegung und Psyche
16.45	Körpergewicht, Brigitte Angerer		(SPORTUNION Salzburg)
	(STV – Salzburger Turnverein)		
17.00		Information/Austausch Kurs	
17.15	DanceBase		Diskussion Vortrag „Bewegung und Psyche“
17.30	(SPORTUNION)		
17.45		Information/Austausch Kurs	
18.00			