

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!

Unser vielseitiges Programm

von 13.00 bis 17.45 Uhr

- **Konferenzsaal 401**
Begrüßung, Showeinlagen, Vorträge
- **Seminarraum 403**
Schnupperkurse
- **Foyer 402**
Verpflegung, Blazepods Kinder/Erwachsene, Informationsstände der Sportdachverbände
- **Erdgeschoß**
Fit-Checks, Kinderstationen bei Schlechtwetter, Gewinnspiel- und ÖGK-Stand
- **ÖGK-Vorhof**
Kinderstationen bei Schönwetter

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

Jahngasse 4, 6850 Dornbirn



Highlight:
Kinder-Parcours &
Überraschungs-
preis

maxbeichenko / shutterstock.com

1_15_99-77g_S1_2024

Das Programm

| Zeit | Konferenzsaal 401 | Seminarraum 403 | Foyer 402 | Ergeschoss | ÖGK Vorhof |
|-------|---|--|----------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 13.00 | Eröffnung, Begrüßung | | | | |
| 13.15 | Showeinlage Aikido Dornbirn (ASVÖ) | | | | |
| 13.30 | | Schnupperkurs Selbstverteidigung – Aikido Dornbin (ASVÖ) | | | |
| 13.45 | | | | | |
| 14.00 | Die Apotheke in dir – Marc Philippe (ASVÖ) | | | | |
| 14.15 | | | | | |
| 14.30 | | | | | |
| 14.45 | | | | | |
| 15.00 | Showeinlage One Step ahead – Tanzperformance mit der Waacking-Gruppe „WaackManiac“ (ASKÖ) | | | | |
| 15.15 | | Schnupperkurs One step ahead (ASKÖ) | | Fit-Check | |
| 15.30 | Vortrag: Ernährung für eine gesunde Zelle – Eva Brunauer (ASKÖ) | | Blazepods | Kinderstationen bei Schlechtwetter | Kinderstationen bei Schönwetter |
| 15.45 | | | Verbandsstände | ÖGK-Stand | |
| 16.00 | | | | | |
| 16.15 | | | | | |
| 16.30 | Showeinlage Kneipp Dornbirn – Funktionelles Powertraining (SPORTUNION) | | | | |
| 16.45 | | Schnupperkurs Kneipp Dornbirn – Funktionelles Powertraining (SPORTUNION) | | | |
| 17.00 | Vortrag: Bewegung & Psyche Christine Schähle-Roggner (SPORTUNION) | | | | |
| 17.15 | | | | | |
| 17.30 | | | | | |
| 17.45 | Closing (Danksagung durch Moderation) | | | | |
| 18.00 | | | | | |