



Test- und Informationsstände

von 13 bis 17 Uhr

- ASKÖ:
Reaktionstest (BlazePods) und Gleichgewichtstest (MFT Challenge)
- SPORTUNION:
Fast Track Messungen (Vitalwerte, Griffkraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht)
- ÖGK:
Information rund um die gesunde Ernährung und Körperfettmessung

Das gesamte Programm findet in der Landesstelle in Klagenfurt im Erdgeschoß (barrierefrei) statt: Foyer, Schalterhalle, Wartebereiche

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

Kempfstraße 8, 9020 Klagenfurt



Highlight:
Sportliche
Showeinlagen

YAKOBCHUK VIACHESLAV / shutterstock.com

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 energiege-laden, 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!

Das Programm

Zeit	Schnupperkurse	Vorträge
13.00		
13.15		
13.30	Showeinlage Hip Hop	Ernährung im Freizeitsport Elisa Casadio BBSch
13.45	Schnupperkurs Hip Hop – The FAM of Arts (SPORTUNION)	
14.00	Schnupperkurs Hula-Hoop – Kneipp Aktiv Club Klagenfurt (SPORTUNION)	
14.15		
14.30	Showeinlage Karate	Osteoporose: Gute Kost für starke Knochen Katja Winkler
14.45	Schnupperkurs Selbstverteidigung – All Style Kontakt Karate (ASKÖ)	
15.00	Schnupper Kurs Gesunder Rücken – Club aktiv gesund Kärnten (ASKÖ)	
15.15		
15.30	Schnupperkurs HIIT (High Intensity Interval Training) – Klagenfurter Turnverein 1862 (ASVÖ)	
15.45		
16.00	Schnupperkurs Pilates – SportFoxes - Verein zur Förderung der Gesundheit in Kärnten (ASVÖ)	
16.15		
16.30		
16.45		
17.00		
17.15		
17.30		
17.45		
18.00		