

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 energiegeladen, sanft oder schweißtreibend: Verschiedenste Bewegungsformen können entdeckt werden. Zusätzlich vermitteln Expertinnen und Experten Wissen 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!

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

Klara-Pölt-Weg 2, 6020 Innsbruck



Highlight:
Yoga-
Schnupperkurs

1_15_99-771_S1_2024

Das Programm

Zeit	1. Stock, Wartezone	Raum 113	109 + 110	107+108
13.00				
13.15	ÖGK-Stand Vereinsstände von ASKÖ & Sportunion		BIA-Messung	Fit-Check
13.30				
13.45		Richtig fit im Arbeitsalltag Valeria Knaller, MSc (ASKÖ)		
14.00				
14.15				
14.30		Schnupperkurs Rückenfit SV Olympisches Dorf / Neu-Arzt (SPORTUNION)		
14.45				
15.00				
15.15		Schnupperkurs Koordination g.sundheitswerkstatt (SPORTUNION)		
15.30				
15.45				
16.00		Schnupperkurs Yoga g.sundheitswerkstatt (SPORTUNION)		
16.15				
16.30				
16.45				
17.00				
17.15				
17.30				
17.45				
18.00				