



Fit-Checks und Informationsangebot

von 13 bis 18 Uhr

- Vereinsstände
- Fitness-Testungen
- Messung von Muskel-, Wasser- und Körperfettanteil (BIA-Messung)
- ÖGK Infostand
- Kuratorium Wiener Pensionistenwohnhäuser Infostand
- Aerial Silk (bei Schönwetter)
- Testbus ASKÖ WAT Wien
- Glücksrad mit vielen Sachpreisen

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

VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2b, 1100 Wien



Highlight:
Aerial Silk-
Schnupperkurs
(bei Schönwetter)

Denys Kurbatov / 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	Großer Saal	Vortragssaal
13.00	Eröffnungsansprache LSA-Vorsitzender KommR Ing. Martin Heimhilcher	
13.15	Latin Dance – UNION Tanzsportclub Schwarz Weiß	
13.30		Bernadette Hartweger – „Richtig essen von Anfang an – Ernährung im 1. Lebensjahr“
13.45	Kinder-Karate – SPORTUNION Karateclub-Liesing	
14.00		
14.15	Line Dance – Canadian Stompers	
14.30		Dr. ⁱⁿ Christina Breil – „Bring(t) Bewegung ins Leben“
14.45	Zumba® – ASKÖ WAT Wien	
15.00		
15.15	Latin Dance – UNION Tanzsportclub Schwarz Weiß	
15.30		Bernadette Hartweger – „Einfach fit: Alltags- nahe Ernährungstipps für Freizeitsportler“
15.45	Selbstverteidigung – SPORTUNION Karateclub-Liesing	
16.00		
16.15	Line Dance – Canadian Stompers	
16.30		Andrea Bajric, MSc – „Bewegter Alltag“
16.45	Zumba® – ASKÖ WAT Wien	
17.00		
17.15		
17.30		
17.45		
18.00		