

# 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!

## Fit-Checks und Informationsangebot

von 13 bis 18 Uhr

- Informationsstände
- Persönlicher Fit-Check
- Messung von Muskel-, Wasser- und Körperfettanteil (BIA-Messung)
- Samariterbund-Mitmachstation: Reanimation an Puppe
- Gesundheitscheck mit dem AKNÖ-Gesundheitstruck
- Glücksrad

### Bewegungsstationen für Kinder:

- Check your LimitZ – Geschicklichkeits- und Fitnessstationen
- Torschusswand & Riesendarts
- SPORTUNION Challenge-Disc

\*Bei Schlechtwetter finden indoor weniger Bewegungsstationen für Kinder statt.

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

AK-Platz 1, 3100 St. Pölten



Denys Kurbatov / shutterstock.com

1\_15\_99-77b\_SJ\_2024

# Das Programm

Zeit	Bühne (Veranstaltungssaal – VA2/3)	Bewegungszone – Schnupperkurse (Veranstaltungssaal – VA2/3)	Vorträge Vortragssaal (VA1)
13.00		Eröffnung	
13.15	Show 1 – Karate und Selbstverteidigung (Karate-UNION Kachikan Neulengbach)		
13.30		Kurs 1 – Bauch-Beine-Po-Workout (SPORTUNION St. Pölten-Wagram)	
13.45			
14.00		Kurs 2 – Karate und Selbstverteidigung (Karate-UNION Kachikan Neulengbach)	
14.15			
14.30	Show 2 – Line Dance (ESV St. Pölten Tanzsport)		
14.45			
15.00		Kurs 3 – RückenFit für Alle (ASV Pressbaum)	Vortrag 1 – „Tipps zum Besiegen des inneren Schweinehundes“ (Mag. Florian Koppensteiner)
15.15			
15.30		Kurs 4 – Line Dance (ESV St. Pölten Tanzsport)	
15.45			
16.00	Show 3 – Rope Skipping – Konditionstraining mit Seilspringen (ÖTB Turnverein Krems)		Vortrag 2 – „Auswirkung von Bewegung auf die Gesundheit“ (Mag. Irene Zerkhold)
16.15			
16.30		Kurs 5 – Faszien-Balance-Training – Dehnungsprogramm (ÖTB Turnverein St. Pölten)	
16.45			
17.00		Kurs 6 – Dance Fitness – Herz-Kreislauf-Training mit Tanz-Fitness (ESV St. Pölten Tanzsport)	Vortrag 3 – „Ernährung und Bewegung optimal in den Alltag integrieren“ (Daniel Lustig)
17.15			
17.30			
17.45			
18.00			