

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!

Test- und Informationsstände

Zusätzliche Angebote von 13.15 bis 17.30 Uhr

- ASKÖ:
Reaktionstests (BlazePods)
- SPORTUNION:
Fit-Check
- ÖGK:
Smokerlyzer (ÖGK) und BIA-Messung
(Ernährungswissenschaftlerin
Mag. Barbara Horvat)

Das gesamte Programm findet im Gesundheitszentrum Linz im 3. Stock (barrierefrei) statt.

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

Garnisonstraße 1a, 4020 Linz



maxbeichenko / shutterstock.com

Das Programm

Zeit	Raum ASKÖ	Raum SPORTUNION	Raum Vortrag	Raum BIA Anmeldung beim Eingang	Raum +Fit-Check +Reaktions- test +Smokerlyzer	Vorraum
13.00			Eröffnungsansprachen			
13.15						
13.30	Tanzworkshop – ASKÖ Linz Tanzverein Urban Dance Club; Anita Rodrigez	Fitnessboxen – SPORTUNION Star Fight		Termin 1		
13.45						
14.00	Tanzworkshop – ASKÖ Linz Tanzverein Urban Dance Club; Anita Rodrigez	Gesunder Rücken – SPORTUNION Star Fight	Warum Bewegung der Psyche gut tut? Stressbewältigung für bessere Stimmung – Mag. Andreas Altenhofer	Termin 2		
14.15						
14.30	Tanzworkshop – ASKÖ Linz Tanzverein Urban Dance Club; Anita Rodrigez	Fitnessboxen – SPORTUNION Star Fight		Termin 3		
14.45					+ Fit-Check (SPORTUNION)	Betreuung der Verbands- stände durch die Verbands- mitglieder ASKÖ und SPORTUNION + ÖGK-Stand
15.00	Tanzworkshop – ASKÖ Linz Tanzverein Urban Dance Club; Anita Rodrigez	Gesunder Rücken – SPORTUNION Star Fight	Besser schlafen durch Sport – Mag. Andreas Altenhofer	Termin 4	+ Reaktionstests (BLAZEPODS- ASKÖ)	
15.15						
15.30	Yoga – ASKÖ LV; Yara Bauer	Work the Floor – SPORTUNION OneBeatOneSoul		Termin 5	+ Smokerlyzer (ÖGK)	
15.45						
16.00	Yoga – ASKÖ LV; Yara Bauer	Work the Floor – SPORTUNION OneBeatOneSoul	Eltern als die besten Mental-Coaches ihrer Kinder – Dr. Karl Irndorfer	Termin 6		
16.15						
16.30	Yoga – ASKÖ LV; Yara Bauer	Work the Floor – SPORTUNION OneBeatOneSoul		Termin 7		
16.45						
17.00	Yoga – ASKÖ LV; Yara Bauer	Work the Floor – SPORTUNION OneBeatOneSoul	Hinfallen und Aufstehen – Mit Misserfolgen umgehen können – Dr. Karl Irndorfer	Termin 8		
17.15						
17.30						
17.45						
18.00						