

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 bieten die Möglichkeit, 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 Wissenswertes rund um die Themen Bewegung und Gesundheit. Wer noch mehr über den eigenen Körper erfahren will, kann bei einem Fit-Check 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 BIA-Messung

von 13.15 bis 17.45 Uhr

Fit-Check
im Gang

Messung von Muskel-, Wasser- und Körperfettanteil (BIA-Messung)
im Videokonferenzraum

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

Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz



BearFotos / shutterstock.com

1_15_99-77d_sl_2024

Das Programm

Zeit	Seminarraum A	Seminarraum B	Seminarraum C
13.00	Eröffnung		
13.15			Showdance „ATG Youniverse Squad“
13.30	Sturzprävention – Trittsicher & aktiv Physiotherapeutinnen ÖGK	Gesundheit leben – Gesundheit lernen: Mit Bewegung & Ernährung zu mehr Lebensqualität Dr. Bernd Haditsch (ÖGK)	
13.45			
14.00	Bewegungsimpuls – Gesunder Rücken Pia Gradwohl, BA		
14.15			
14.30			
14.45			Rock'n'Roll – Rock'n'Roll Formation 88
15.00	Rock'n'Roll Rock'n'Roll Formation 88	Nachhaltige und motivierende Handlungsideen zu mehr Bewegung Michael Pretterhofer, PhD	Durchgehend: Beratung & Information, ÖGK- und Vereinsstände
15.15			
15.30			
15.45			
16.00			
16.15			Line Dance – Magic Liners
16.30	Gedächtnistraining SPORTUNION KORT.X Steiermark	Bewegung und die positiven Auswirkungen auf die mentale Gesundheit MMag. Petra Jopp	
16.45			
17.00			
17.15			
17.30			
17.45			
18.00			