

FORUM MED

JUNI 2020



Bewegt im Park

Das kostenlose Bewegungs-
programm von Juli bis September –
ohne Anmeldung!



**AB
HERBST:**

Stress- und
Entspannungs-
Kurse

Bewegung
im Freien

Für Nicht-Sportliche
und Sportliche

Wöchentlich
fixe Termine

Aktiv und gesund durch den Sommer!



Neuerungen 2020

- „**All in One**“ ist ein Kurs, der als Inklusionseinheit in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband (ÖBSV) auch für Menschen mit Beeinträchtigung geschaffen wurde.
- „**Functional Fitness**“ soll in der Stadt Salzburg zu einer bewegten Mittagspause anregen: Bewegung hilft, um dem Mittagstief entgegen zu wirken!

„**Bewegt im Park**“ ist das kostenlose Angebot für Ihren bewegten Sommer. Das abwechslungsreiche Kursprogramm bietet für alle etwas und läuft von Juli bis September. Machen Sie mit!

Wir bieten Ihnen eine Vielzahl an kostenlosen Angeboten – von After-Work-Outs und Artistik, Body-Power, Dance Fitness, Ganzkörperfitness, Konditionsgymnastik, Meditation, Pilates, Qi-Gong oder Rücken-Fit bis zu Stand-up-Paddle-Yoga und Zirkeltrainings ...

Die Bewegungsangebote finden in öffentlichen Parks oder auf anderen freien Flächen statt. Sie laufen immer zu festen Zeiten am gleichen Wochentag – bei jedem Wetter. Es ist auch keine Anmeldung erforderlich: Sie kommen einfach hin und schon geht's los!

Hier finden Sie alle Details zu den Kurszeiten und Orten:

www.bewegt-im-park.at

- **Kontakt & Information:**

Sie haben Fragen zum Angebot? Dann erreichen Sie uns hier: gesundheit-17@oegk.at

Hinweis:

Selbstverständlich achten unsere erfahrenen Kursleiterinnen und -leiter auf die Gruppengrößen und die notwendigen Abstände zwischen den Teilnehmenden!

Die Vorteile auf einen Blick:

- Bewegungsangebote im Freien
- Kostenlose Teilnahme
- Für alle von jung bis alt
- Sie müssen nicht sportlich sein
- Wöchentlich fixe Termine
- Keine Anmeldung
- Bei jedem Wetter
- Erfahrene KursleiterInnen



Das Programm: Orte & Angebote



Stadt Salzburg

PARK	ANGEBOT	TERMIN	START
Calisthenics Park, Kaipromenade	Park Fit – Ganzkörperfitness für Alle!	Do, 18.30-19.30 Uhr	09.07.2020
Calisthenics Park beim Sportzentrum Mitte	Qi-Gong	Di, 10.00-11.00 Uhr	07.07.2020
Calisthenics Park beim Sportzentrum Mitte	Functional Fitness	Mi, 12.00-13.00 Uhr	01.07.2020
Glanspitz	Konditionsgymnastik	Di, 18.00-19.00 Uhr	23.06.2020
Glanspitz	Rückenfit & Stretching	Di, 19.00-20.00 Uhr	23.06.2020
Glanspitz	Qi-Gong	Do, 09.00-10.00 Uhr	02.07.2020
Glanspitz	Meditation im Park	Do, 10.00-11.00 Uhr	02.07.2020
Glanspitz	Yoga	Mo, 18.00-19.00 Uhr	06.07.2020
Gnigler Park	Individual Dance – Tanz dich Fit!	Do, 16.30-17.30 Uhr	09.07.2020
Hans-Donnenberg-Park	Park Fit – Ganzkörperfitness für Alle!	Mi, 18.30-19.30 Uhr	08.07.2020
Hans-Donnenberg-Park	Dance Fitness	Mo, 18.00-19.00 Uhr	06.07.2020
Kurgarten Mirabell	Ausgleich und Entspannung mit brasilianischen Bewegungsformen	Do, 18.30-19.30 Uhr	25.06.2020
Kurgarten Mirabell	Individual Dance – Tanz dich Fit!	Mi, 16.30-17.30 Uhr	08.07.2020
Preuschenpark	Ausgleich und Entspannung mit brasilianischen Bewegungsformen	Mi, 17.00-18.00 Uhr	24.06.2020
Preuschenpark	Pilates	Fr, 09.00-10.00 Uhr	03.07.2020
Preuschenpark	Rückenfit	Fr, 10.00-11.00 Uhr	03.07.2020
Spielepark Süd	Fit in der Natur	Mo, 09.00-10.00 Uhr	06.07.2020
Spielplatz Hellbrunn	Park Fit – Ganzkörperfitness für Alle!	Mo, 18.30-19.30 Uhr	06.07.2020
Volksgarten	Bewegungskultur – Motorik, Tanz, Artistik	Mo, 18.30-19.30 Uhr	06.07.2020
Volksgarten	Bewegungskultur – Motorik, Tanz, Artistik	Di, 18.30-19.30 Uhr	07.07.2020
Volksgarten	Bewegungskultur – Motorik, Tanz, Artistik	Fr, 18.30-19.30 Uhr	10.07.2020
Volksgarten	Ausgleich und Entspannung mit brasilianischen Bewegungsformen	Mi, 18.30-19.30 Uhr	24.06.2020
Volksgarten	Body-Power	Di, 18.00-19.00 Uhr	07.07.2020
Volksgarten	After-Work-Out	Di, 19.00-20.00 Uhr	07.07.2020
Volksgarten	Zirkeltraining	Do, 18.00-19.00 Uhr	02.07.2020
Volksgarten	Body Shape	Do, 19.00-20.00 Uhr	02.07.2020
Volksgarten	All in One – Ganzkörperfitness	Mo, 17.30-18.30 Uhr	06.07.2020



Flachgau

PARK	ANGEBOT	TERMIN	START
Anthering – Calisthenics Park	Ganzkörpergymnastik	Mo, 18.00-19.00 Uhr	22.06.2020
Anthering – Calisthenics Park	Rückenfit	Mo, 19.00-20.00 Uhr	22.06.2020
Bergheim – Generationenpark	Yoga im Park	Mi, 18.00-19.00 Uhr	01.07.2020
Faistenau – Seestüberl am Hintersee	Pilates	Di, 08.30-09.30 Uhr	07.07.2020
Fuschl am See – Fuschlseebad	Stand Up Paddle-Yoga	Di, 18.00-19.00 Uhr	07.07.2020
Großmain – Wiese hinter der ehemaligen Polizeischule	Yoga	Do, 18.00-19.00 Uhr	02.07.2020
Henndorf – Bewegungspark	Outdoor Fitness	Mi, 19.00-20.00 Uhr	01.07.2020
Hof – Sportzentrum USK Hof	Rückenfit	Do, 08.30-09.30 Uhr	09.07.2020
Mattsee – Pavillon Seenland Schifffahrt Anlegestelle	Rückenfit	Do, 18.00-19.00 Uhr	02.07.2020
Mattsee – Pavillon Seenland Schifffahrt Anlegestelle	Bodyfit	Do, 19.00-20.00 Uhr	02.07.2020
Oberndorf – Park vor der Stadtgemeinde	Yoga im Park	Mi, 19.15-20.15 Uhr	08.07.2020
Oberndorf – Park vor der Stadtgemeinde	Yoga im Park	Mo, 09.30-10.30 Uhr	06.07.2020
Seekirchen – Strandbad	Individual Dance – Tanz dich Fit!	Di, 09.00-10.00 Uhr	07.07.2020
Seekirchen – Strandbad	Gesundheitsgymnastik	Mo, 17.30-18.30 Uhr	06.07.2020
Seekirchen – Strandbad	Rückenfit	Mo, 18.30-19.30 Uhr	06.07.2020
Wals-Siezenheim – Fitnessparcours Kavalierhaus	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining	Mo, 09.00-10.00 Uhr	06.07.2020





Tennengau

PARK	ANGEBOT	TERMIN	START
Hallein – Stadtpark	Park Fit – Ganzkörperfitness für Alle!	Do, 18.30-19.30 Uhr	09.07.2020
Kuchl – Bürgerausee	Ganzkörperfitness am See	Do, 18.00-19.00 Uhr	02.07.2020

Pinzgau

PARK	ANGEBOT	TERMIN	START
Bruck an der Glocknerstraße – Wiese hinter dem Fußballplatz	Rückenfit	Mi, 18.00-19.00 Uhr	01.07.2020
Saalfelden – Stadtpark	Individual Dance – Tanz dich Fit!	Di, 09.00-10.00 Uhr	07.07.2020
Zell am See – Badeplatz Prielau	FIT in den Sommer	Mo, 09.00-10.00 Uhr	06.07.2020

Pongau

PARK	ANGEBOT	TERMIN	START
Bischofshofen – Alter Spielplatz / Freizeitgelände	Fit in der Natur	Di, 18.30-19.30 Uhr	07.07.2020
St. Johann im Pongau – Fitnessparcours Plankenau	Beweg dich Fit mit Mobility	Do, 17.00-18.00 Uhr	09.07.2020
Werfen – Sportplatzanlage	Funktionelles Ganzkörpertraining	Mi, 09.00-10.00 Uhr	08.07.2020

Lungau

PARK	ANGEBOT	TERMIN	START
Tamsweg – Schlosspark	Kort.X – Fitnessstraining	Do, 18.30-19.30 Uhr	02.07.2020

Gut zu wissen

Auf der Webseite finden Sie alle Infos, Kursangebote und Termine:
www.bewegt-im-park.at



Gelassen und sicher **im Stress**

Zu Ruhe und Entspannung finden

ÜBERFORDERT?

ERSCHÖPFT?

GESTRESST?

Kostenlose
Kurse im Herbst:

**Jetzt
anmelden!**



„Stress“ – vor 50 Jahren kannte kaum jemand dieses Wort. Heute ist es in aller Munde. Doch was ist Stress überhaupt? Wodurch wird er ausgelöst und wie macht er sich bemerkbar? Unser Kursprogramm hilft Menschen, den täglichen Herausforderungen aktiv zu begegnen und den Weg zu Ruhe und Entspannung zu finden.

Wie reagieren mein Körper und Geist auf Stress? Ab wann ist Stress eine Gefahr für meine Gesundheit? Die Beantwortung dieser Fragen bildet die Grundlage für das Erlernen der eigenen Stresskompetenz – also Bewältigung von Stress durch gezielte Selbstreflexion und praktische Übungen.

– **Alle Infos zu den Kursterminen und Anmeldung unter:**
www.gesundheitskasse.at/stressfrei
 E-Mail: stressfrei@oegk.at
 Tel. 05 0766-178800

Kompakt-Kurse

- **Bischofshofen** (6 Termine)
ab Di, 27.10., 16.00 – 18.40 Uhr
ÖGK-Kundenservice,
Gasteiner Str. 29
- **Tamsweg** (4 Termine)
ab Di, 22.09., 16.00 – 20.00 Uhr
Wirtschaftskammer Tamsweg,
Friedhofstraße 6
- **Zell am See** (6 Termine)
ab Mi, 28.10., 17.00 – 19.40 Uhr
Adler Apotheke,
Brucker Bundesstraße 29-31

3-Monats-Kurse

- **Puch-Urstein** (12 Termine)
ab Mo, 21.09., 15.30 – 17.30 Uhr
ab Mo, 21.09., 18.00 – 20.00 Uhr
Bildungszentrum Hilfswerk,
Urstein Süd 19/1/1
- **Salzburg Stadt** (12 Termine)
ab Di, 22.09., 15.20 – 17.20 Uhr
ab Di, 22.09., 17.45 – 19.45 Uhr
AVOS, Elisabethstraße 2
- **Wals** (12 Termine)
ab Di, 22.09., 15.00 – 17.00 Uhr
ab Di, 22.09., 17.30 – 19.30 Uhr
Physiotherapie-Praxis,
Laschenskystraße 68
- **Zell am See** (12 Termine)
ab Di, 02.09., 18.00 – 20.00 Uhr
Adler Apotheke,
Brucker Bundesstraße 29-31

Alle weiteren Stress-Kurse in den Bezirken finden Sie hier:
www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Hinweis

Informieren Sie uns bitte, wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen: Tel. 05 0766-171053 oder oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at – vielen Dank!

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien.
www.gesundheitskasse.at/impressum; Redaktion: ÖGK Landesstelle Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg; Fotos/Bilder: Shutterstock, ÖGK; Hersteller: Samson Druck GmbH, Samson Druck Straße 171, 5581 St. Margarethen; P. b. b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 13Z039651M, Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 07/2020.