

## Bewegungs- Programm

Im Sinne der Prävention bieten wir in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten ein kostenloses Bewegungsprogramm im ganzen Bundesland Salzburg an.

### „Beweg' dich – gemeinsam aktiv“

Die ÖGK hat gemeinsam mit den Sportdachverbänden ASKÖ und SPORTUNION das Bewegungsprogramm „**Beweg' dich – gemeinsam aktiv**“ geschaffen.

In den **Rückenfit-Kursen** und **Herz-Kreislauf-Aktivgruppen** werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer motiviert, den ersten Schritt in ein bewegtes und damit gesünderes Leben zu tun. Es wird mäßige, aber regelmäßige Bewegung, die Spaß macht und nicht überfordert, in der Gruppe mit Gleichgesinnten geboten. Dazu gibt es hilfreiche Info- und Serviceangebote.

Teilnehmen können alle Salzburgerinnen und Salzburger ab 20 Jahren mit **Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Zivilisationskrankheiten (metabolisches Syndrom oder mit Risikofaktoren für Rückenprobleme)**. Unsere Beraterinnen bzw. Berater machen vorab einen kleinen Gesundheitscheck (z.B. Gewicht, Bauchumfang, Blutdruck).



#### Achtung:

Nicht teilnehmen können Personen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen.



**Die Kurse laufen über 14 Wochen, werden in allen Bezirken angeboten und sind kostenlos.**

Zweimal wöchentlich wird eine Stunde lang moderat trainiert: Einheiten mit Herz-Kreislauf-Training (z.B. Walking) bzw. mit speziellen Übungen zur Vorbeugung von Rückenproblemen werden ergänzt durch Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Im Rahmen der „Aktivgruppen“ gibt es auch Informationen zu gesunder Ernährung sowie Anleitungen zu Entspannung und Stressabbau.

Bestellen Sie über unseren **Online-Shop** kostenlose Infobroschüren zu „**Beweg' dich – gemeinsam aktiv**“ – zum Auflegen in Ihrer Ordination.

