

BEWEG' DICH – GEMEINSAM AKTIV

Das kostenlose Bewegungsangebot der SGKK



REIN IN DIE AKTIVGRUPPE!

Bewegungsmangel ist ein zentraler Risikofaktor für Zivilisations- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch regelmäßiges Training können große gesundheitliche Effekte erzielt werden. Über das Projekt „Beweg' dich – gemeinsam aktiv“ der Salzburger Gebietskrankenkasse werden in allen Bezirken Salzburgs „Aktiv-Gruppen“ angeboten, um Menschen ab 20 Jahren mit entsprechenden Risikofaktoren (z.B. Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes Typ 2, erhöhtes Cholesterin) strukturiert in ein bewegtes, gesünderes Leben zu begleiten.

Neben den zwei Bewegungseinheiten pro Woche (je eine Stunde) beinhaltet das 14-wöchige Programm auch Workshops zu den Themen Ernährung und Stress bzw. Entspannung. Die Teilnahme an den Aktiv-Gruppen ist kostenlos! Eine ärztliche Verschreibung vorab ist nicht nötig, da die Trainerinnen und Trainer vorab einen kleinen Check mit den Teilnehmern durchführen (z.B. Gewicht, Blutdruck). Nicht teilnehmen können Personen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen.



>> Auch in STROBL startet ab September eine Aktiv-Gruppe:

ZEITRAUM: 13. September – ca. 15. Dezember

WANN: immer Dienstag 18:00 – 19:00 / Donnerstag 18:00 – 19:00

WO: Pfarrsaal Strobl

Übungsleiterin: Anna Buchegger

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, wieder ein bewegteres und gesünderes Leben führen möchten, und gerne an der Aktiv-Gruppe teilnehmen möchten, dann melden Sie sich bei uns!

KONTAKT:

Evelyn Gumpinger

E-Mail: evelyn.gumpinger@sportunion-sbg.at

Telefon: 0664/3560307



Finanziert aus Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Salzburg.

Ein Projekt der Salzburger Gebietskrankenkasse in Zusammenarbeit mit ASKÖ und Sportunion.

