

FORUM  
SGKK<sub>med</sub>

AUGUST 2019



# Beweg' dich!



**DIE AKTIVGRUPPEN:  
NEUER SCHWUNG –  
GUTES GEFÜHL!**

**STARTEN  
SIE JETZT!**

**Viele neue Aktivgruppen  
im Herbst**

**Gelassen und sicher –  
trotz Stress!**

# AKTIV & G'SUND!



Ab Anfang September starten wieder unsere beliebten Aktivgruppen in allen Salzburger Bezirken. Melden Sie sich am besten gleich bei unseren Betreuerinnen an und **sichern Sie sich Ihren Platz!**

Sie möchten (wieder) mehr Bewegung machen, schaffen es aber alleine nicht oder nur schwer? Dann haben wir etwas für Sie: Kommen Sie in eine unserer Aktivgruppen – starten Sie mit uns durch!

Gemeinsam mit den Sportverbänden ASKÖ und SPORTUNION Salzburg haben wir das Bewegungsprogramm „Beweg´ dich – gemeinsam aktiv“ geschaffen. In unseren Aktivgruppen bieten wir Ihnen regelmäßige Bewegung, die Spaß macht und nicht überfordert. (28 Termine in 14 Wochen)

**Die Aktivgruppen für Einsteiger sind kostenlos** und für Menschen gedacht, die (wieder) in ein bewegtes und damit gesünderes Leben starten möchten. Die Fortsetzungsgruppen sind für alle bisherigen Teilnehmenden, diese haben

Vorrang bei der Vergabe dieser Plätze. Restplätze in den Fortsetzungsgruppen werden auch an Interessierte vergeben, die das erste Mal teilnehmen. (Teilnahmebetrag: 90 Euro pro Person)

Teilnehmen können alle Salzburgerinnen und Salzburger ab 20 Jahren mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Zivilisationskrankheiten. (wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes) Nicht teilnehmen können Personen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen.

Sie haben Fragen dazu? Wir beraten Sie gerne!

Alle Termine finden Sie in der Tabelle gegenüber oder online: [www.sgkk.at/gemeinsamaktiv](http://www.sgkk.at/gemeinsamaktiv)



In unseren Aktivgruppen bringen wir Sie in Schwung und motivieren Sie für ein bewegtes, gesünderes Leben:

- > Dauer: 14 Wochen
- > 2 x wöchentlich  
1 Stunde Training
- > Wohnortnahes Angebot im Bezirk
- > Abwechslungsreiches Programm
- > Spaß mit Gleichgesinnten in der Gruppe
- > Infos zu Ernährung, Stress & Entspannung

## ANMELDUNG & INFO

- > **Stadt & Flachgau**  
Marlies Malzer, 0676 580 75 07  
malzer@askoe-salzburg.at oder  
Magdalena Minniberger, 0664 606 135 08  
magdalena.minniberger@sportunion-sbg.at
- > **Tennengau & Lungau**  
Magdalena Minniberger, 0664 606 135 08  
magdalena.minniberger@sportunion-sbg.at
- > **Pongau & Pinzgau**  
Irmgard Gerdenitsch, 0660 176 39 31  
gerdenitsch@askoe-salzburg.at

## Die nächsten Aktivgruppen – Starttermine:

BEZIRK	AKTIVGRUPPE	ORT	START	TAGE/UHRZEIT	KOSTEN
Stadt Salzburg	Einsteiger	Itzling	10.09.2019	Di und Do 8.30 Uhr	--
		Liefering	04.09.2019	Mi 19.30 Uhr, Fr 17 Uhr	--
		Maxglan	10.09.2019	Di 19.20, Do 19.30 Uhr	--
		Morzg	12.09.2019	Mo 18.15 Uhr, Do 17.30 Uhr	--
		Riedenburg	20.09.2019	Di und Fr 17 Uhr	--
		Salzburg Süd	09.09.2019	Mo 11 Uhr, Do 10 Uhr	--
	Fortsetzung	Aigen	18.09.2019	Mo und Mi 18 Uhr	€ 90,-
		Gnigl	09.09.2019	Mo 17 Uhr, Do 18 Uhr	€ 90,-
		Leopoldskron	24.09.2019	Di 19.20 Uhr, Do 18 Uhr	€ 90,-
		Salzburg Süd	09.09.2019	Mo 10 Uhr, Do 9 Uhr	€ 90,-
Flachgau	Einsteiger	Berndorf	02.09.2019	Mo 17 Uhr, Mi 18.30 Uhr	--
		Fürstenbrunn	23.09.2019	Mo 19 Uhr, Do 19.30 Uhr	--
		Grödig	09.09.2019	Mo 18.30 Uhr, Di 19 Uhr	--
		Nussdorf	27.09.2019	Mo und Fr 18 Uhr	--
	Fortsetzung	Bergheim	13.09.2019	Di 18 Uhr, Fr 17.30 Uhr	€ 90,-
		Faistenau	13.09.2019	Di 19 Uhr, Fr 17 Uhr	€ 90,-
Tennengau	Fortsetzung	Hallein	09.09.2019	Mo und Mi 18 Uhr	€ 90,-
		Kuchl	17.09.2019	Di 19 Uhr, Do 18 Uhr	€ 90,-
Pongau	Einsteiger	Bischofshofen	09.09.2019	Mo und Do 18.30 Uhr	--
		St. Johann / Pg.	09.09.2019	Mo und Do 17 Uhr	--
	Fortsetzung	Goldegg	09.09.2019	Mo und Do 17.30 Uhr	€ 90,-
Pinzgau	Einsteiger	Bramberg	12.09.2019	Di und Do 9.30 Uhr	--
		Saalfelden	12.09.2019	Di und Do 18.30 Uhr	--
	Fortsetzung	Bramberg	12.09.2019	Di und Do 16 Uhr	€ 90,-
		Zell am See	10.09.2019	Di und Do 18 Uhr	€ 90,-
Lungau	Einsteiger	Mauterndorf / Mariapfarr	10.09.2019	Di 16 Uhr, Fr 15 Uhr	--

Ein Projekt der Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK) in Zusammenarbeit mit ASKÖ und SPORTUNION Salzburg – finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg und der SGKK.





# GELASSEN UND SICHER – TROTZ STRESS!

KOSTENLOSE  
KURSE  
AB HERBST



Im Herbst starten auch wieder die kostenlosen Stresskurse der SGKK. Das Programm hilft Menschen dabei, den täglichen Herausforderungen aktiv zu begegnen und Wege der Entspannung zu finden. Die Teilnehmenden setzen sich in zwölf Kurseinheiten intensiv mit dem Thema auseinander: Wie reagieren mein Körper und Geist auf Stress? Ab wann ist Stress eine

Gefahr für meine Gesundheit? Die Beantwortung dieser und weiterer Fragen bildet die Grundlage für das Erlernen der eigenen Stresskompetenz – also der Bewältigung von Stress durch gezielte Selbstreflexion und praktische Übungen. (z. B. Entspannungs-, Mental-, Problemlösungs- und Genussstraining) Das Projekt „Gelassen und sicher trotz Stress“ wird finanziert vom Gesund-

heitsförderungsfonds Salzburg und der Salzburger Gebietskrankenkasse.

Alle Termine, Anmeldung & Information:  
[www.sgkk.at/stressfrei](http://www.sgkk.at/stressfrei) <



## HINWEIS

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, bitten wir um Information: 0662 8889-1053 oder [redaktion@sgkk.at](mailto:redaktion@sgkk.at) – vielen Dank!

## IMPRESSUM

Medieneigentümer und Herausgeber: Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK), Engelbert-Weiß-Weg 10, Tel: 0662 8889-0, [redaktion@sgkk.at](mailto:redaktion@sgkk.at), [www.sgkk.at/impressum](http://www.sgkk.at/impressum); DVR 0024015; Redaktion: Mag. Hans-Peter Lacher; Gestaltung: die fliegenden fische Werbeagentur GmbH; Alle 5020 Salzburg; Bilder: SGKK, Shutterstock; P.b.b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 13Z039651M, Gebietskrankenkasse Salzburg; Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 12/2019.