

## «DER LANGE TAG DER BEWEGUNG»



## GEWINN- SPIEL

- » FÜLLEN SIE BITTE DEN FRAGEBOGEN (ERHÄLTICH AM STGKK-INFO-STAND) VOLLSTÄNDIG AUS.
- » WERFEN SIE DEN FRAGEBOGEN IN DIE GEWINNBOXEN AM STGKK-INFO-STAND AM GRAZER HAUPTPLATZ EIN.

### VERLOSUNG:

17.30 Uhr, auf der Bühne im STGKK Zelt am Grazer Hauptplatz

### PREISE:

Es erwarten Sie wertvolle Preise rund ums Thema „Bewegung“:

- » Ein „Vita-Est“-Wellness-Wochenende im \*\*\*\*Vitalhotel der Parktherme Bad Radkersburg für 2 Personen inkl. Gesundheitscheck im „Mobility-Check-Center“
- » 2 Fahrräder
- » Fußbälle
- » Basketbälle
- » Nordic-Walking-Stöcke uvm.

Die Verlosung findet unter Ausschluss des Rechtweges statt. MitarbeiterInnen der STGKK sind von der Teilnahme ausgenommen.

Lebe bewegt!

### „Gesund und Fit“

Eine Aktion von STGKK, Steir. Ärztekammer, ORF und Land Steiermark



### Steiermärkische Gebietskrankenkasse STGKK

Josef-Pongratz-Platz 1  
8010 Graz  
Tel.: 0316 / 80 35-0  
service@stgkk.sozvers.at  
www.stgkk.at



STEIERMÄRKISCHE GEBIETSKRANKENKASSE

# DER LANGE TAG DER BEWEGUNG

FREITAG, 22.09.2006

GRAZ, HAUPTPLATZ  
10<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> UHR



### «VORTRÄGE»

«AKTIVEINHEITEN ZUM MITMACHEN»

«SPEKTAKULÄRE VORFÜHRUNGEN»

«GESUNDHEITSSERVICE»

«STARGAST: WOLFGANG FASCHING – EXTREMSPORTLER»

«AKTION „GESUND & FIT“»

www.stgkk.at



www.stgkk.at



# «DER LANGE TAG DER BEWEGUNG»



## PROGRAMM

### «PROGRAMMANGEBOT IM STGKK ZELT»

GRAZ, HAUPTPLATZ, 10<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> UHR

#### BODY AGE – WIE ALT SIND SIE WIRKLICH?

Bestimmen Sie Ihr biologisches Alter! Sie erhalten ein persönliches Profil, das über folgende Bereiche Auskunft gibt: Körperfettanteil, Beweglichkeit, Kraft und kardiovaskuläre Fitness.

#### WIRBELSÄULE – MUSKELN – GELENKE

Tipps und Übungen von STGKK-PhysiotherapeutInnen für Beruf, Schule, Alltag und Sport.

#### BALANCETEST

Überprüfung des Gleichgewichtssinns.

#### ALLES O.K.? – DER GESUNDHEITSCHECK

Beratung und Anmeldemöglichkeit zur kostenlosen Vorsorgeuntersuchung in der STGKK.

#### ERNÄHRUNGSBERATUNG

DiätologInnen der STGKK beraten zu allen Ernährungsthemen in persönlichen Gesprächen.

#### „LET’S DANCE - DIE TANZSCHULE“

Lassen Sie sich von den Tanzdarbietungen Jugendlicher mitreißen - HipHop, Breakdance, Electric Boogie oder Latin Style. Zu jeder vollen Stunde auf der Bühne im GKK-Zelt.

#### „JEDERMANN RADRENNEN“

Wer ist schneller auf dem Hochleistungsergometer?

### «VORTRÄGE, INTERVIEWS & STARGÄSTE»

ZEIT	THEMA	REFERENT
11.05 Uhr	Vorsorgeuntersuchung: „Warum soll ich hingehen?“	Prim. Dr. Gert Klima, Ärztl. Leitung STGKK
12.05 Uhr	„Richtige Ernährung VOR, WÄHREND und NACH dem Sport“	Birgit Grieß, Diätologin, STGKK
13.05 Uhr	Osteoporose: „Wer rastet, der rostet! – Bewegung, Vorbeugung & Behandlung von Osteoporose“	Dr. Silvia Eder, Internistin, STGKK
14.05 Uhr	Bewegung: „Tipps und Tricks um bei Aktiveinheiten verletzungsfrei zu bleiben!“	Dr. Athanasius Puskuris, Allgemeinmediziner, STGKK, Sportarzt SK Sturm Graz
15.05 Uhr	„Erfolgsfaktor KOPF“ Motivation & Zielerreichung in allen Lebensbelangen	Wolfgang Fasching, Extremsportler
16.05 Uhr	Aktion „Gesund & Fit“ von STGKK, ORF, Land Steiermark und Ärztekammer, Resümee & Interviews mit Projektfamilien	Uschi Lukas-Possert, ORF Steiermark
17.05 Uhr	Rheuma: „Eine Krankheit, die bewegt“. Die Diagnose Rheuma muss keinen Lebensstillstand bedeuten!	Dr. Reinhold Pongratz, Internist, STGKK
17.30 Uhr	Gewinnspiel - Verlosung	STGKK

#### GKK-FRAUENLAUF & GKK-KINDERLAUF, AM 24. SEPT. 2006

(In Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum und dem Frauenreferat der Stadt Graz)

Information und Anmeldemöglichkeit zum GKK-Frauenlauf (7,7 km), zum GKK-Hobbylauf und Nordic Walking-Bewerb (5,3 km) sowie zum GKK-Kinderlauf (1,2 km). Startnummernausgabe während des „Langen Tages der Bewegung“ im Zelt und am Veranstaltungstag (24.09.2006) ab 8.30 Uhr im Start- und Zielbereich beim Kindermuseum im Grazer Augarten.

Nähere Informationen auch unter [www.smc.co.at](http://www.smc.co.at).

### «PROGRAMMANGEBOT IM FREIBEREICH»

GRAZ, HAUPTPLATZ, 10.00 – 18.00 UHR

#### STGKK-INFO STAND

Infos zur Veranstaltung „Langer Tag der Bewegung“, Gewinnspiel, Broschüren

#### STABHOCHSPRUNG FÜR ALLE

Versierte BetreuerInnen leiten das Publikum bei Stabhochsprungversuchen an!

#### STABHOCHSPRUNG-VORFÜHRUNGEN

Mit heimischen Spitzenathleten, beginnend um 10.30 Uhr, 11.30 Uhr, 12.30 Uhr, 13.30 Uhr, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr und 16.30 Uhr

#### NORDIC-WALKING

Aktiveinheiten und Praxistipps mit Nordic-Walking-InstruktorInnen (Stöcke stehen zur Verfügung!)

#### KLETTERWAND

Klettern für Jedermann unter Aufsicht von ExpertInnen!

#### BUNGEE RUN

Wettlauf am Gummiseil und gegen das eigene Körpergewicht!

#### BASKETBALL-DUELL

Zwei Spieler werfen gleichzeitig auf nebeneinander angeordnete Basketballkörbe. Das elektronische Display zeigt die Anzahl der Treffer und ermittelt so den Sieger des Duells.

#### KINDERECKE „ICH BIN STARK“

Durch viele Übungen & Spiele entdeckst du, wie stark du innen und außen bist und dass wahre Stärke oft wenig mit Muskeln zu tun hat. Auf jeden Fall werden deine Lachmuskeln trainiert! Beim Mal-Workshop findest du deine einzigartige bunte Mischung und es entsteht ein ganz besonderes Bild von dir!

- Ich bin stark: 10.00 Uhr, 10.30 Uhr, 11.00 Uhr, 11.30 Uhr, 13.00 Uhr, 13.30 Uhr, 14.00 Uhr, 14.30 Uhr, 16.00 Uhr, 16.30 Uhr und 17.00 Uhr

- Mal-Workshop: 12.00 Uhr und 15.00 Uhr