

Volkshochschule Salzburg

Verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination – ob in der Mittagspause oder kurz nach Dienstschluss – zum Auswählen, Ausprobieren und Mitmachen!

- Montag, 12 – 12.50 Uhr, Strubergasse 26, Raum 202, Bewegte Mittagspause, Nr.E09091, ab 5.10. 2015
- Mittwoch, 16.20 – 17.10 Uhr, Strubergasse 26, R 204, Fit in den Feierabend, Nr. E09092, ab 7.10. 2015

Kosten: 25 €, Erlagschein wird von der VHS zugeschickt.

Anmeldung: VHS, Tel. 876 151, info@volkshochschule.at
Erforderliche Daten: Name, Adresse, Telefon, Geburtsjahr, Amt und Kursnummer.

Anmeldeschluss: 25.9. 2015

Universität Salzburg (erstmalige Kooperation)

In Kooperation mit der Universität Salzburg besteht die Möglichkeit, das Fitnesszentrum in der Otto-Holzbauer-Str. 3 zu nutzen sowie an drei Standorten zusätzlich etwas für die Muskelkraft und Ausdauer zu tun.

- Montag, 17 – 18.30 Uhr, USI Fitnesszentrum (UFZ), Otto-Holzbauer-Str. 3 (oberhalb des Merkur-Marktes), Konditionsgymnastik, ab 5.10. 2015. **Kosten:** 45 €
- Mittwoch, 17.10 – 18.05 Uhr, Insel Hinterholzer Kai 8, Optimale Körperhaltung: Kräftigung, ab 7.10. 2015. **Kosten:** 30 €
- Freitag, 16 – 17.30 Uhr, ULSZ Rif, Turnhalle, Konditionsgymnastik, ab 9.10. 2015. **Kosten:** 45 €

Anmeldung und Bezahlung: Mail an stadtgesund@stadt-salzburg.at, nach Bestätigung eines freien Platzes persönliche Anmeldung am 24. und 25.9. im UFZ, Otto-Holzbauer-Str. 3, mit Bankomat- bzw. Kreditkarte (Öffnungszeiten: 8 – 18 Uhr).

Anmeldeschluss: 18.9. 2015

Einheiten und Kursdauer: 15 Einheiten pro Kurs, Semesterende: 29.1. 2016

- UFZ – das USI Salzburg Fitnesszentrum in der Otto-Holzbauer-Str. 3: klassisches Fitnesstraining auf der Trainingsfläche (inkl. Trainingsplan) sowie Saunamöglichkeit.

Kosten: 202 €, Mitgliedschaft bis 31.1. 2016

Anmeldung: ab sofort direkt beim UFZ gegen Vorlage des MitarbeiterInnenausweises möglich.



Mit Kieser-Training stärker durchs Leben

Kieser bietet ein wirkungsvolles Trainings-Konzept mit maximalem Trainingserfolg.

- Kooperationszeitraum: 1.9. 2015 bis 31.8. 2016.
- Rabatt für Neulinge: 50 € plus 30 € Zuschuss der Stadt.
- Bei bereits bestehendem Vertrag bitte Meldung an stadtgesund@stadt-salzburg.at. Ab 10 Verträgen zusätzlich ein kostenloses Trainingsmonat für jede KundIn.
- Rabatt bei Verlängerung: 70 € plus 30 € Zuschuss.

Kosten: 590 € für 12 Monate / 910 € für 24 Monate (Preise exkl. Rabatte).

Anmeldung und Bezahlung: direkt bei Kieser Salzburg, Sterneckerstr. 11, Tel. 872 818, salzburg1@kieser-training.com

vita club, Rückentherapie-Center igia

Sich Zeit für die eigene Fitness nehmen – der vita club und igia bieten dafür die Gelegenheit in ihren Anlagen.

- MitarbeiterInnen erhalten bis 31.12. 2015 im vita club 1 Monat kostenloses Training (Terminvereinbarung vor Erstbesuch, Leistungen der Classic Card, keine Anrechnung auf bestehende Abos, Aktionen nicht kombinierbar).
- MitarbeiterInnen erhalten bis 31.12. eine kostenlose Testeinheit im Rückentherapie-Center igia – Ambulatorium für Physiotherapie. Weitere notwendige Einheiten über ärztliche Verschreibung mit Teilrefundierungen der Krankenkassen.

Kosten: Es gelten spezielle Sonderkonditionen zum Zeitpunkt des Abschlusses. Tarife bei igia auf Anfrage.

Anmeldung: vita club Süd, Alpenstr. 95–97, vita club Nord, Itzlinger Hauptstraße 93a, vita club West, Franz-Brötzner-Straße 9, Tel. 050 609-0, www.vitaclub.at.
igia – Ambulatorium für Physiotherapie, Aigner Straße 29, 5026 Salzburg, Tel. 649 377, www.igia.at.

Gesundheitsfaktor Arbeitsweg: RadService

Der Arbeitsweg ist eine gute Möglichkeit, auf die tägliche Portion gesunde Bewegung zu kommen.

Regelmäßiges Radeln ist gut für's Herz und bringt den Blutkreislauf in Schwung. Das Schlagvolumen des Herzens steigt, die Pumpleistung wird ruhiger und der Blutdruck sinkt, so nimmt längerfristig bei regelmäßigem Radfahrprogramm das Herzinfarktisiko signifikant ab – bis zu 50 Prozent bei einer halben Stunde täglicher Bewegung.

Nutzen Sie doch die positiven und gesundheitsfördernden Eigenschaften des Radfahrens auch im Herbst und Winter! Denn: Radfahren ist die ideale Vorsorge gegen vielen Zivilisationskrankheiten.

Als zusätzliche Motivation bietet das Unternehmen Magistrat für die Fahrräder der MitarbeiterInnen ein RadService an, bei dem u.a. die Lichtanlage und die Bremsen überprüft werden.

Wann: 19. und 20. Oktober von 8 bis 16 Uhr

Wo: Hof der Faberhäuser, Hubert-Sattler-Gasse 5

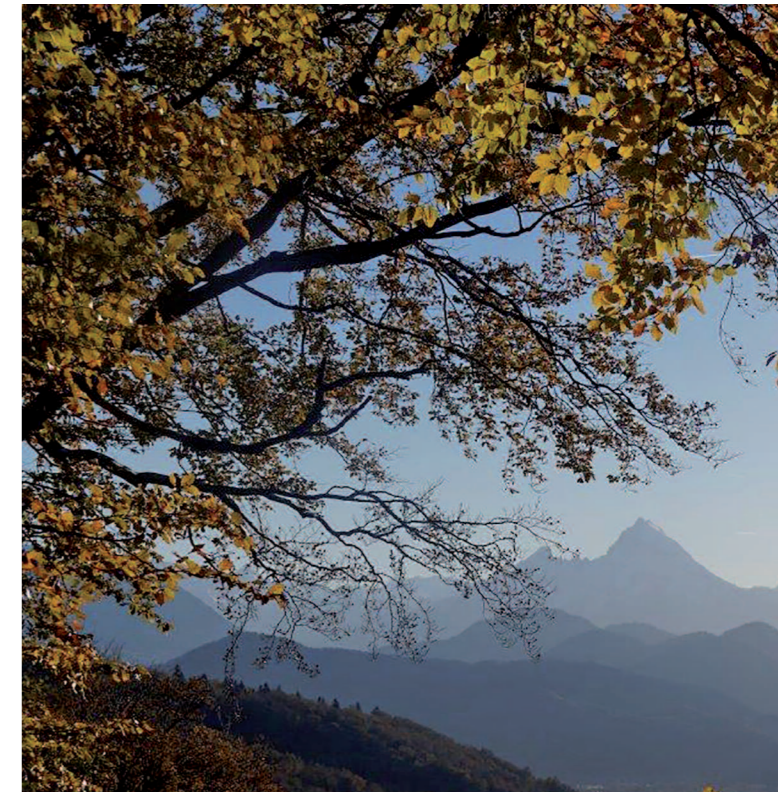
Die Abgabe der Räder ist zwischen 7 und 8.30 Uhr möglich. Dabei soll ein Zahlenschloss verwendet werden. Die Abholung kann am selben Tag bis 16 Uhr oder am nächsten Tag erfolgen.

Anmeldung:
magistratsdirektion@stadt-salzburg.at, Tel. 8072-2750



Impressum: Herausgeberin, Eigentümerin und Verlegerin: Stadtgemeinde Salzburg, 5024 Salzburg. Koordination, f.d.l.v.: Karin Enzinger, Susanne Schöndorfer. Gestaltung: Wolfgang Stadler. Fotos: J. Killer, H. Ullamec, G. Enzinger, S. Schöndorfer, fotolia. Druck: Data Print, 5020 Salzburg. Stand 8-2015

Gesunder Start in die kalte Jahreszeit



Fit im Herbst

Wenn der Sommer vorbei ist ...

Im Herbst brauchen wir vor allem zwei Dinge: Die Stärkung unseres Immunsystems, um ohne grippale Infekte durch die kalte Jahreszeit zu kommen, und ein Mittel gegen den „November-Blues“, der uns bei grauem Nieselwetter die Stimmung vermiest.

Häufig hilft das Eine auch dem Anderen. Denn was gute Laune macht, gibt auch unseren Abwehrkräften Schwung. **Deshalb: Mit Tipps und Angeboten fit und gesund durch Herbst und Winter kommen!**

Sport hält das Immunsystem fit

Regelmäßige Spaziergänge, egal welches Wetter gerade herrscht, oder Ausdauersportarten wie Laufen halten das Immunsystem in Schwung und sorgen dafür, dass die Atmungsorgane sich an kältere Temperaturen gewöhnen.

Muntermacher aus der Küche

Besonders im Herbst ist es wichtig, auf eine ausgewogene vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung zu achten, denn Vitamine sind Grundpfeiler unseres Stoffwechsels. Es hilft auch, auf Nikotin und Alkohol zu verzichten.

Ausreichend trinken

Auch wenn es kälter wird, nicht aufs Trinken vergessen! Gerade wenn die Raumluft durch das Heizen wieder trocken wird, ist es wichtig, die Schleimhäute feucht zu halten, damit Krankheitserreger sich nicht festsetzen können.

Hände waschen

Noch ein Rat zum Schluss: Jetzt ist auch wieder die Zeit gekommen, dass beim Händeschütteln oder beim Anfassen von Türgriffen Viren leichter übertragen werden. Deshalb gilt: beim Heimkommen gleich die Hände waschen!

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihre Gesundheit !



Führung durch den Apothekerkräutergarten

Auf 300 m² befinden sich ca. 280 verschiedene Arznei- und Heilpflanzen. Lassen Sie sich überraschen ...

Wann: 15.9., 16.30 – 18 Uhr, Hellbrunnerstraße 34

Wo: Eingang Botanischer Garten, bei jedem Wetter

Referentin: Mag.^a Sigrid Hopferwieser, Apothekerin

Vortrag Männergesundheit

Dieser Vortrag soll Männer dazu motivieren, sich mehr mit ihrem Körper und ihrer Gesundheit auseinander zu setzen.

Wann: 15.10., von 15 – 16.30 Uhr

Wo: Pegasus-Zimmer, Schloss Mirabell

Referent: Dr. Andreas Jungwirth, Urologe

Vortrag Frauengesundheit

Frauen sind anders krank als Männer – und Frauen sind auch anders gesund als Männer. Erstaunliches bringen neue Forschungsergebnisse ans Licht. (Vortrag nur für Frauen)

Wann: 12.11., 15 – 16.30 Uhr

Wo: Pegasus-Zimmer, Schloss Mirabell

Referentin: Mag.^a Aline Halhuber-Ahlmann, ISIS

Vortrag Ernährung

Ernährung ist ein wichtiger Baustein für Gesundheit und damit Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Eine gesunde Darmflora wirkt als Schutzschild gegen Krankheiten.

Wann: 3.12., von 15 – 16.30 Uhr

Wo: Pegasus-Zimmer, Schloss Mirabell

Referent: MMag. R. Innerhofer, Psycho-Neuro-Immunologe

Anmeldung für alle Vorträge: stadtgesund@stadt-salzburg.at

Bewegungskurse – Schwerpunkt Rücken

Beeinträchtigungen des Bewegungs- und Stützapparates dominieren unter den häufigsten Gesundheitsbeschwerden und Erkrankungen. Unser Körper ist nicht auf stundenlanges Sitzen in meist ein und derselben Position ausgerichtet und auch nicht auf einseitiges körperlich schweres Arbeiten – ohne Ausgleich sind Probleme gesundheitlicher Art vorprogrammiert.

Regelmäßiges Training, das den gesamten Bewegungs- und Stützapparat stärkt, ist deshalb eine optimale Gesundheitsvorsorge für Körper und Seele.

■ Montag, 16 – 17 Uhr, NMS Laufenstraße 49, ab 28.9.

■ Montag, 18 – 19 Uhr, KG + Hort Josefiaw, Billrothstr. 2, ab 28.9.

■ Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr, ASKÖ, Eichertstr. 29-31, ab 29.9.

■ Dienstag, 17 – 18 Uhr, Campus Mirabell, NMS Haydnstraße 3, ab 29.9.

■ Mittwoch, 17.15 – 18.15 / 18.15 – 19.15 Uhr: Campus Mirabell, NMS Haydnstraße 3, ab 30.9.

■ Donnerstag, 17 – 18 Uhr: NMHS Maxglan, Wiesbauerstraße 3, ab 1.10.

■ Donnerstag, 18 – 19 Uhr, KG + Hort Josefiaw, Billrothstraße 2, ab 1.10.

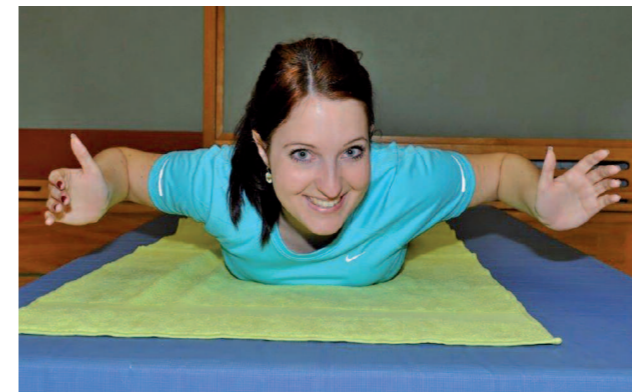
Alle Kurse werden in 14 Einheiten angeboten.

Kosten: 30 €, Erlagschein wird beim Kurs ausgeteilt

Anmeldung und Auskünfte: stadtgesund@stadt-salzburg.at. Erforderliche Daten bei der Anmeldung: Name, Adresse, Telefon, Amt. Weitere Auskünfte unter Tel. 8072-2039.

Anmeldeschluss: 18.9. 2015

Kooperation mit dem Club Aktiv Gesund



Yoga – der sanfte Start in den Tag

Bei Yoga werden verschiedene Körperhaltungen geübt, feinfühligere Atemarbeit und Entspannung stehen im Vordergrund. Dies sorgt für mehr Lebensfreude im Alltag.

Wann: Donnerstag, 7.15 – 8.05 Uhr, 12 Einheiten, ab 1.10.,

Wo: Volkshochschule Salzburg, Strubergasse 26

Kosten: 30 €, Erlagschein wird von der VHS zugeschickt.

Anmeldung und Info: VHS, Tel. 876 151, info@volkshochschule.at. Erforderliche Daten bei der Anmeldung: Name, Adresse, Telefon, Geburtsjahr, Amt und Kursnummer (E08036M).

Anmeldeschluss: 25.9. 2015

Kooperation mit der Volkshochschule Salzburg

Lauftraining / Nordic Walking mit Kräftigung

Dieses Angebot richtet sich an (Wieder-) EinsteigerInnen, die eine Verbesserung des Wohlbefindens suchen.

■ Dienstag, 19 Uhr, 15 Laufeinheiten und selbstständige Walking-Gruppe, Landessportzentrum Rif, ab 15.9.

■ Mittwoch, 18.30 Uhr, 12 Laufeinheiten, Volksschule Puch, ab 16.9.

■ Donnerstag, 18.30 Uhr, je 10 Einheiten Laufen und Walking, Hauptschule Bergheim, ab 17.9.

Auf jede Einheit folgt eine Stunde Kräftigung in der Halle.

Kosten: 40 €, für GdG-Mitglieder 22 €

Anmeldung und Bezahlung: Schloss Mirabell, Eingang 9, Stadtkasse. Anmeldung für einen der drei Standorte.

Anmeldeschluss: 11.9. 2015

Kooperation mit der KFA, GdG und dem Skiklub Hallein

