

## Slackline, Klettern, Surfen, ... Das etwas andere Angebot im Frühling

Stadt:Gesund und das Jugendbüro der Stadt Salzburg bieten verschiedene Workshops mit Profis an:

- Slackline im Kurgarten
- Klettern in der City Wall am Kapuzinerberg
- Surfen auf der Almwelle in Gneis

Termine folgen im Intranet, bei Interesse besteht die Möglichkeit der Vormerkung auf [stadtgesund@stadt-salzburg.at](mailto:stadtgesund@stadt-salzburg.at)

## Universität – USI Salzburg

In Kooperation mit der Uni Salzburg besteht die Möglichkeit, das Fitnesszentrum in Salzburg Süd zu nutzen sowie an drei Standorten etwas für die Gesundheit zu tun. Zusätzlich zu diesen Angeboten erfolgt Mitte März – nach dem offiziellen USI-Anmeldungsbeginn – eine Info im Intranet über Restplätze, die ebenfalls gebucht werden können.

- Montag, 17 – 18.30 Uhr, USI Fitnesszentrum (UFZ), Otto-Holzbauer-Str. 3 (oberhalb des Merkur-Markts), Konditionsgymnastik, ab 29.2. **Kosten:** € 45
- Dienstag, 18.30 – 20 Uhr, BG Zaunergasse, Zaunerg. 3, PowerWorkout, ab 1.3., **Kosten:** € 45
- Mittwoch, 17.10 – 18.05 Uhr, Insel Hinterholzer Kai 8, Optimale Körperhaltung: Kräftigung, ab 2.3. **Kosten:** € 30

**Anmeldung und Bezahlung:** Email an [stadtgesund@stadt-salzburg.at](mailto:stadtgesund@stadt-salzburg.at), nach Bestätigung eines freien Platzes persönliche Anmeldung am 17. und 18.2. im UFZ, Otto-Holzbauer-Str. 3, mit Bankomat- bzw. Kreditkarte (Öffnungszeiten: 8 – 18 Uhr).

**Anmeldeschluss:** 12.2. 2016

**Einheiten und Kursdauer:** 15 Einheiten pro Kurs, Semesterende: 30.6. 2016

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

**Kosten:** € 202, Mitgliedschaft von 1.2. bis 31.7. 2016

**Anmeldung:** ab 1.2. direkt beim UFZ gegen Vorlage des Mitarbeiterausweises möglich.



## Mit Kieser-Training stärker durchs Leben

Ein starker Körper ist die Voraussetzung für ein aktives, beschwerdefreies Leben.

- Kooperationszeitraum: 1.1. – 31.8. 2016, Anmeldung jederzeit möglich.
- Rabatt für NeukundInnen € 50 von Kieser und € 30 Zuschuss von Stadt:Gesund.
- Bei bestehendem Vertrag bitte Email an [stadtgesund@stadt-salzburg.at](mailto:stadtgesund@stadt-salzburg.at). NeukundInnen erhalten zusätzlich ein kostenloses Trainingsmonat.
- Rabatt bei Verlängerung eines bestehenden Vertrages € 70 von Kieser und € 30 von Stadt:Gesund.

**Kosten:** € 590 für 12 Monate / € 920 für 24 Monate (Preise exklusive Rabatte).

**Anmeldung und Bezahlung:** direkt bei Kieser Salzburg, Sterneckstr. 11, Tel. 872 818, [salzburg1@kieser-training.com](mailto:salzburg1@kieser-training.com)

## Kurse und Vorträge der Landesregierung

Auch im Frühling können wieder die Angebote der Salzburger Landesregierung übers Intranet gebucht werden. Für MitarbeiterInnen ohne PC-Zugang: Private Email-Adresse an [stadtgesund@stadt-salzburg.at](mailto:stadtgesund@stadt-salzburg.at), Informationen werden zugeschickt!

## Team-Bewerbe

Unterstützt werden ausschließlich Team-Starts.

- Salzburg Marathon: 1.5. 2016
- Salzburger Firmentriathlon: 20.5.
- Salzkristalllauf: 19.6.
- Salzburger Frauenlauf: 3.7.
- Salzburger Businesslauf: 15.9.

## Gesundheitsfaktor Arbeitsweg: RadService

Den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurückzulegen ist eine ideale Möglichkeit, um tägliche Bewegung in den Alltag zu integrieren. So wird die WHO-Empfehlung von 30 Minuten moderater Bewegung als tägliches Mindestmaß (an fünf Tagen die Woche) allein durch den Arbeitsweg erfüllt.

Die gesundheitlichen Vorteile der täglichen Bewegung im Freien wirken sich massiv auf das eigene Wohlbefinden aus und strahlen in unser soziales Umfeld. Stress und Ärger gehen während einer Radfahrt verloren – sie werden einfach weggeradelt.

Und: Wer mit dem Rad zur Arbeit fährt ist im Durchschnitt 1,3 Tage im Jahr weniger krank (VCÖ 2012).

Deshalb besteht die Möglichkeit, bei den RadService-Tagen das eigene Fahrrad professionell überprüfen zu lassen.

**Wann:** 4., 5., 6., 11. und 12.4. von 8 – 16 Uhr

**Wo:** Hof Schloss Mirabell

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](mailto: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: Johannes Köllner, fotolia. Druck: Data Print, 5020 Salzburg.

Stand 12-2015

# Gesunder Start ins Frühjahr 2016



## Fit im Frühling



## Der Frühling steht vor der Tür ...

Der Schnee schmilzt, die ersten zarten Knospen sprießen, die Tage werden wieder länger, das Sonnenlicht intensiver. Man kann den Frühling förmlich „riechen“ und wird wieder aktiver. Aber was ist dran an den sogenannten „Frühlingsgefühlen“?

### Licht ist entscheidender als die Wärme

Wenn die Tage länger werden, produziert unser Körper weniger Melatonin, ein Hormon, das bei Dunkelheit ausgeschüttet wird und den Wach-Schlaf-Rhythmus bestimmt. Die Menschen kommen mit weniger Schlaf aus und fühlen sich trotzdem frischer.

### Raus ins Grüne – der Bewegungsdrang steigt

Der Spiegel der antreibenden Hormone Adrenalin und Dopamin steigt. Dopamin ist ein Stoff, der den Puls antreibt und uns agiler macht. Der ideale Zeitpunkt, um verstärkt Bewegung im Freien zu machen und etwas für die Gesundheit zu tun.

### Sonnenschutz wird wieder wichtiger

Die Wintermäntel sind weggeräumt, wir zeigen wieder mehr Haut. Die UV-Strahlung ist aber eine häufig unterschätzte Gefahr. In geringen Mengen sogar lebensnotwendig, kann aber ein Zuviel davon Zellschädigungen verursachen: Deshalb ist der Eigenschutz am wichtigsten.

### Trinken – einfacher und günstiger Leistungskick

Mit dem Anstieg der Temperaturen steigt auch der Flüssigkeitsbedarf. Trinken ist nach dem Atmen unser wichtigstes körperliches Bedürfnis, das unser Wohlbefinden reguliert. Günstig sind 1,5 bis 2 Liter Wasser bzw. Mineralwasser über den Tag verteilt zu trinken.



## Vortrag: Faszientraining

Faszientraining begegnet uns im Gesundheits- und Fitnessbereich in den letzten Jahren immer häufiger. Dazu die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse bis hin zur praktischen Anwendung.

**Wann:** 7.3., 14.30 Uhr

**Wo:** Schloss Mirabell, Eingang 11, 2. Stock, Zi. 222

**Referent:** Mag. Rudolf Nastl, Sportwissenschaftler

## Vortrag: Richtiger Umgang mit (Sport-) Verletzungen und Schmerzsyndromen

Überlastungen und Verletzungen am Bewegungsapparat richtig einschätzen im Sinne einer raschen Linderung oder Heilung.

**Wann:** 7.4., 15 Uhr

**Wo:** Schloss Mirabell, Eingang 11, 2. Stock, Zi. 222

**Referent:** Christoph Schwarzl, MSc. Sportphysiotherapeut

## Vortrag: Diabetes-Prävention

Von vorbeugenden Maßnahmen über Ursache und Risiko bis hin zum Umgang mit der „Zuckerkrankheit“ im Alltag spannt sich dieser Vortrag.

**Wann:** 10.5., 14.30 Uhr

**Wo:** Schloss Mirabell, Pegasus-Zimmer

**Referentin:** Primar Dr. Goran Tomasec, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen

## Führung: Apothekerkräutergarten

Auf 300 m<sup>2</sup> befinden sich ca. 280 verschiedene Arznei- und Heilpflanzen (Führung bei jedem Wetter).

**Wann:** 16.6., 16.30 Uhr

**Wo:** Hellbrunnerstraße 34, Eingang Botanischer Garten

**Referent:** Mag. Sigrid Hopferwieser, Apothekerin

**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 15.2.

■ Montag, 18 – 19 Uhr, KG + Hort Josefiaw, Billrothstraße 2, ab 15.2.

■ Dienstag, 17 – 18 Uhr, Campus Mirabell NMS, Haydnstraße 3, ab 16.2.

■ Mittwoch, 17.15 – 18.15 Uhr, Campus Mirabell NMS, Haydnstraße 3, ab 17.2.

■ Donnerstag, 17 – 18 Uhr, NMHS Maxglan, Wiesbauerstraße 3, ab 18.2.

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:** 5.2. 2016

In **Kooperation** mit dem Club Aktiv Gesund



## Yoga – der sanfte Start in den Tag

Bei Yoga stehen feinfühliges Atemarbeit und Entspannung im Vordergrund.

■ Donnerstag, 7.15 – 8.05 Uhr, Volkshochschule Salzburg, Strubergasse 26, ab 18.2.

Der Kurs wird in 12 Einheiten angeboten.

**Kosten:** € 50, Erlagschein wird von der VHS zugeschickt.

**Anmeldung und Auskünfte:** Volkshochschule Salzburg, Tel. 876 151, info@volkshochschule.at. Erforderliche Daten bei der Anmeldung: Name, Adresse, Telefon, Geburtsjahr, Amt und Kursnummer (F08036M).

**Anmeldeschluss:** 8.2. 2016

In **Kooperation** mit der Volkshochschule Salzburg

## Lauftraining/Nordic Walking mit Kräftigung

Ganzheitliche Bewegung in der Natur sowie Kräftigung verbindet dieses bewährte Angebot.

■ Dienstag, 19 Uhr, 15 Laufeinheiten und selbstständige Walking-Gruppe, Landessportzentrum Rif, ab 8.3.

■ Mittwoch, 18.30 Uhr, 12 Laufeinheiten, Volksschule Puch, ab 30.3.

■ Donnerstag, 18.30 Uhr, je 10 Einheiten Laufen und Walking, Hauptschule Bergheim, ab 31.3.

Auf jede Einheit folgt eine Stunde Kräftigung in der Halle.

**Kosten:** € 40, für GdG-Mitglieder € 22

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

**Anmeldeschluss:** 7.3. 2016

In **Kooperation** mit der KFA und der Gewerkschaft. Veranstalter: Laufakademie Skiklub Hallein.

