

# ÖGK bewegt Aktionstag Niederösterreich

Zeit	Bühne (Saal der Begegnung)	Bewegungszone - Schnupper- kurse (Saal der Begegnung)	ÖGK Kundenservice - Vorträge
13.00	<b>Eröffnung</b>		
13.30	<b>Motivationsvortrag mit Philipp Jelinek</b> <i>Live-Übertragung aus der ÖGK Graz</i>		
14.00	<b>Akrobatik-Show</b> <i>Showeinlage</i>	<b>14.15 Uhr Karate und Selbstverteidigung &amp; AcroYoga</b> <i>Schnupperkurse</i>	
14.30			
15.00	<b>Karate und Selbstverteidigung</b> <i>Showeinlage</i>	<b>15.15 Uhr Bauch-Beine-Po-Workout &amp; AcroYoga</b> <i>Schnupperkurse</i>	<b>Bewegung für die mentale Gesundheit</b> <i>Vortrag (Wolfgang Treipl, MSc)</i>
15.30			
16.00	<b>Bewegungseinheit mit Philipp Jelinek</b> <i>Live-Übertragung aus der ÖGK Graz</i>		
16.30			
17.00		<b>HIIT (hochintensives Intervalltraining) und Karate &amp; Selbstverteidigung</b> <i>Schnupperkurse</i>	<b>Ernährung und Bewegung optimal in den Alltag integrieren</b> <i>Vortrag (Daniel Hochleitner)</i>
17.30			

## Ganztags für Sie:

- Informationsstände der ÖGK und der Sportvereine
- Persönlicher Fit-Check
- BIA-Messung (Messung von Muskel-, Wasser- und Fettanteil im Körper)  
*Für präzise Ergebnisse bitte 2-3 Stunden vorher nichts essen und 30 min. vorher nichts trinken*
- Beratung zum Rauchstopp und Smokerlyzer-Messung
- Gewinnspiel

*Bitte in sportlicher Kleidung kommen.*