



Voll auf Kurs

mit der Gesundheitsvorsorge

Landesstatthalter
Mag. Markus Wallner

aks Geschäftsführer
Dr. Günter Diem



» **Landesstatthalter Mag. Markus Wallner**

Dem Land Vorarlberg ist die Gesundheit der Bevölkerung ein wichtiges Anliegen. Deshalb freue ich mich, dass die aks Gesundheitsvorsorge ihr umfassendes Angebot zur Gesundheitsförderung und Vorsorge in der vorliegenden Broschüre präsentiert. Die Kurse und Projekte des aks sind eine ideale Möglichkeit für Menschen, die sich entschieden haben, selbst etwas für Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Mit den aks-Angeboten in dieser Broschüre können Sie einen wichtigen Beitrag für mehr Lebensfreude und Gesundheit leisten. Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

» **aks Geschäftsführer Dr. Günter Diem**

Die aks Gesundheitsvorsorge unterstützt die Bevölkerung Vorarlbergs bei der Erhaltung der Gesundheit und Förderung des körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Wir bieten ein breites Angebot an Dienstleistungen in den Bereichen Gesundheitsförderung und Vorbeugung an. Unsere Angebote basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden laufend weiterentwickelt.

Angebote für Spielgruppen,
Kindergärten, Schulen und Fachpersonen
aus dem Gesundheitsbereich



» Diese Angebote können von Kindergärten und Schulen angefordert werden bzw. dienen zur Weiterbildung von Fachpersonal aus dem Gesundheitsbereich. Für die meisten Angebote wird ein geringer Selbstbehalt und gegebenenfalls Materialkosten eingehoben (Preisänderungen vorbehalten).

Anmeldung und Information für alle Angebote:

T 055 74 / 64 570

gesundheitsvorsorge@aks.or.at | www.aks.or.at

» **Weiterbildung für Kleinkinderbetreuung zum Thema Ernährung und Bewegung**

Geschmackliche Vorlieben und die Begeisterung für Bewegung werden in der frühen Kindheit geprägt. Daher sind sowohl Bewegungsförderung als auch das Angebot an Speisen und Getränken in der Kleinkinderbetreuung richtungsweisend für spätere Jahre. In diesem Seminar werden aktuelle Themen der Kinderernährung und Bewegungsförderung gemeinsam erörtert.

Zielgruppe: Spielgruppen- und KleinkinderbetreuerInnen, Tagesmütter

Kosten: auf Anfrage

» **Maxima für Spielgruppen und Kindergärten**

Wenn Spielgruppen- und Kindergartenkinder auf spielerische Art und Weise einen lustvollen Umgang mit natürlichen, gesunden Nahrungsmitteln erlernen, können Essstörungen und Gewichtsprobleme vermieden werden. In Elternabenden und Kinderworkshops wird mit Spannung und Spaß der Grundstein für Gesundheit und Wohlbefinden der Kinder gelegt.



Für SpielgruppenbetreuerInnen, KindergartenpädagogInnen, Eltern und Kinder stehen ansprechende Materialien für die Umsetzung im Alltag zur Verfügung.

Zielgruppe: Spielgruppen, Kindergärten

Kosten: EUR 40,- für Maximamappe

» schoolwalker – Volksschulen

schoolwalker ist ein Programm zur Förderung von mehr Bewegung im Alltag und weniger Verkehr im Umfeld von Schulen. Dazu erhält jedes Kind einen Schulwegausweis. In diesem wird 4 Wochen lang jeder zu Fuß zurückgelegte Schul- bzw. Heimweg gesammelt. Wege in die Schule werden von den LehrerInnen, Wege nach Hause von den Eltern bestätigt. Je nach Länge des Schulwegs werden unterschiedliche Laufziele für die Kinder formuliert. Gegen Ende der Aktion werden die Kinder von GemeindevertreterInnen für Ihre Aktivität belohnt und geehrt.

Zielgruppe: Volksschulen und Gemeinden

Kosten: EUR 1,- pro Kind

» Genussdetektive - Volksschulen

Das Projekt wird von ErnährungswissenschaftlerInnen in Kooperation mit den KlassenlehrerInnen sowie einigen Eltern durchgeführt. Es umfasst folgende Angebote: Ernährungscoaching für LehrerInnen, ElternvertreterInnen und Schulleitung mit dem Ziel der Optimierung von Pausenmahlzeiten und der Schulverpflegung, sowie ein Ernährungsquiz für SchülerInnen und einen Elterninformationsabend.

Zielgruppe: Volksschulen und Gemeinden

Kosten: EUR 1,- pro Kind

» fit 4 kids - Schulen

fit 4 kids ist ein 3-Monatsprogramm zur Bewegungsförderung von Kindern, die in der Schuluntersuchung durch Haltungsschwächen oder Übergewicht auffallen. In fit 4 kids kräftigen die Kinder mit spielerischen Übungen und viel Spaß ihre Muskulatur und lernen von speziell ausgebildeten TrainerInnen, sich beim langen Sitzen in der Schule richtig zu verhalten.

Ein/e speziell ausgebildete/r FitlehrwartIn organisiert zusammen mit dem/der Schularzt/ärztin und der Direktion einen Kurs und führt fit 4 kids an der jeweiligen Schule durch.

Zielgruppe: SchülerInnen der Volks- und Hauptschulen

Kosten: EUR 25,50 pro Kind



» Diese Angebote richten sich an alle Interessierten. Für die meisten Angebote werden ein geringer Selbstbehalt und gegebenenfalls Materialkosten eingehoben (Preisänderungen vorbehalten). Ab 8 Personen wird auf Wunsch ein individueller Kurs abgehalten.

Anmeldung und Information für alle Angebote:

T 055 74 / 64 570

gesundheitsvorsorge@aks.or.at | www.aks.or.at

» **Stillen**

Zertifizierte Stillberaterinnen informieren und beraten Frauen während der Schwangerschaft, in der Stillzeit und zum Thema Säuglingsernährung. Die Stillhotline steht täglich (auch an Sonn- und Feiertagen) von 8:00 - 20:00 Uhr für alle Fragen zu den Themen Stillvorbereitung, Stillen, Säuglings- und Kleinkindernahrung kostenlos zur Verfügung.

Kostenlose Stillhotline:

0664 / 151 2000 oder www.stillen.or.at

Zielgruppe: Schwangere, Mütter von Säuglingen und Kleinkindern

» **X-Team**

X-Team ist ein Jahresprogramm mit einer intensiven fünfmonatigen Betreuungsphase für übergewichtige Kinder und Jugendliche. Zweimal pro Woche trifft sich die Gruppe, um Ihren Alltag mit viel Bewegung zu bereichern und gemeinsam Spaß zu haben. Zusätzlich stehen für die TeilnehmerInnen und deren Familien viele interessante Workshops aus den Bereichen Wohlbefinden und Ernährung auf dem Programm, um den Kindern und



Jugendlichen ein familiäres Umfeld zu schaffen, welches sie beim Aufbau eines gesunden Körpergewichts und Selbstbildes unterstützt.

Zielgruppe: Übergewichtige Kinder und Jugendliche von 8-16 Jahren

Kosten: auf Anfrage

» **Ernährungsberatung**

Individuelle Analyse und Beratung der Ernährungs- und Lebenssituation in den landesweit über 15 Ernährungsberatungsstellen der aks Gesundheitsvorsorge.

Die Termine werden direkt mit den ErnährungsberaterInnen vereinbart. Informationen unter www.aks.or.at

Zielgruppe: Menschen mit Ernährungsfragen oder ernährungsrelevanten Erkrankungen

Kosten: ½ Stunde Beratung EUR 10,-

» **Kochen & genießen**

Alle jene, die gerne gesund und lecker essen, erhalten an zwei Kursabenden Basisinformationen für die gesundheitsbewusste Zubereitung der Speisen, sowie Tipps für den Einkauf und die Gestaltung des Speiseplans. Alltagstaugliche einfache und schnelle Rezepte aus der leichten und gesunden Küche werden beim gemeinsamen Zubereiten und Genießen ausprobiert. Je nach Saison werden diese Kochkurse mit verschiedenen Themenschwerpunkten abgehalten.

Zielgruppe: Personen, die gesund und gut kochen möchten

Kosten: EUR 50,- (inkl. Kosten für Lebensmittel)

» **Mit Genuss zu mehr Wohlbefinden**

In Zeiten des Überflusses ist es nicht immer leicht das Richtige für Wohlbefinden und Gesundheit auszuwählen. In diesem intensiven Kochseminar erhalten die TeilnehmerInnen interessante Informationen über aktuelle Ernährungsthemen und einen Überblick über diverse Ernährungsangebote und Diäten. Hilfreiches für die Küchenpraxis und bewusste Kaufentscheidungen sind ebenso Kursinhalt wie wertvolle Tipps um ernährungsrelevante Erkrankungen positiv zu beeinflussen.

Zielgruppe: Menschen, die ernährungsrelevanten Beschwerden entgegenwirken wollen

Kosten: EUR 75,- (inkl. Kosten für Lebensmittel)

» **Diabetesschulung**

Diabetes bedeutet nicht zwangsläufig Verzicht sondern „Umdenken und auf sich achten“.

Unsere mobilen Teams aus speziell geschulten ÄrztInnen, DiätologInnen und DiabetesberaterInnen geben wertvolle Tipps für den Alltag, wie auf den „Zucker“ positiv eingewirkt werden kann – praxisnah, und sofort umsetzbar!

Zielgruppe: DiabetikerInnen Typ 2

Kostenloses Angebot



» **Beweg di!**

Kennenlernen der verschiedensten Formen der Bewegung im Freien und in der Turnhalle. Durch neue spaßvolle Bewegungserfahrungen können die TeilnehmerInnen die für sich richtige Aktivität finden und Schritt für Schritt ihren Körper kennenlernen. Hochqualifizierte und erfahrene KursleiterInnen verbessern ohne jeden Leistungsdruck Kondition, Kraft, Geschicklichkeit und Entspannungsfähigkeit. Darüber hinaus werden hilfreiche Tipps zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung vermittelt, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen.

Zielgruppe: Menschen, die sich mehr bewegen wollen.

Kosten: EUR 50,-

» **Nordic Walking - aber richtig**

Alles Wichtige rund um diese schöne Bewegungsmöglichkeit wird während der vier Übungseinheiten erlernt. Neben dem korrekten Bewegungsablauf werden durch unsere Nordic Walking KursleiterInnen auch grundlegende Informationen zur Trainingsplanung vermittelt. Dazu zählen wertvolle Tipps für die richtige Laufgeschwindigkeit, die Dauer und die Häufigkeit der Laufeinheiten. Einer erfolgreichen und eigenständigen Ausübung steht nach Kursabschluss nichts mehr im Weg.

Zielgruppe: Alle, die sich an der frischen Luft bewegen möchten und neugierig auf diese faszinierende Sportart sind.

Kosten: EUR 50,-

» **Pilates**

Die auf Joseph Pilates zurückgehende Trainingsmethode verbindet kräftigende und dehnende Übungen mit bewusster Atmung. Solchermaßen kombiniert vereinigen sich die einzelnen Elemente zu harmonischen und fließenden Bewegungen. Da die Rumpfmuskulatur und der Beckenboden besonders stark einbezogen werden, eignet sich Pilates auch besonders gut zum Ausgleich eines langen Büroalltags.

Zielgruppe: Alle, die ihre Körperwahrnehmung verbessern und in ruhiger und entspannter Atmosphäre trainieren möchten.

Kosten: EUR 50,-

» **Feldenkrais**

Moshe Feldenkrais, der Begründer der Feldenkrais-Methode sagt, dass jeder Mensch sein körperliches und geistiges Verhalten nach dem Bild steuert, das er/sie von sich selbst hat. Dieses Bild wird durch unsere Überzeugungen, Entwicklung, Erziehung und persönliche Geschichte geprägt. Im Feldenkrais-Kurs werden diese Bilder, aber auch die Qualität der Bewegungen erkannt. Durch das Entdecken neuer Bewegungsmöglichkeiten und durch viele kleine neue Wahrnehmungen, wird die Flexibilität im Gehirn angeregt.

Zielgruppe: Menschen mit Interesse und Neugierde für Selbstwahrnehmung (AnfängerInnen und Fortgeschrittene)

Kosten: auf Anfrage



Anmeldung und Information
für alle Angebote:
T 05574 / 64 570
gesundheitsvorsorge@aks.or.at
www.aks.or.at

» Rauchfrei

Durchatmen – endlich rauchfrei in 6 Wochen.

Die TeilnehmerInnen werden einmal wöchentlich therapeutisch betreut, motiviert, unterstützt. Durch individuelle Empfehlungen nach einer persönlichen Verhaltensanalyse und Motivationsabklärung, wird das eigene Rauchverhalten erkannt und verlernt. Gleichzeitig wirken eingeübte Selbstkontrollmechanismen und Abwehrstrategien einer drohenden Rückfallgefahr entgegen.

Kostenlose Rauchfreihotline:

montags bis donnerstags von 9:00 bis 11:00 Uhr
T 055 74 / 64 570

Zielgruppe: RaucherInnen

Kosten: EUR 240,-

» Kleeblatt

Zur Förderung einer aktiven und gesunden Lebensführung findet ein halbtägiges Seminar mit Impulsvorträgen in den Bereichen Medizin, Ernährung, Bewegung und Soziales statt. Die Beratung erfolgt individuell in Kleingruppen unter Berücksichtigung der persönlichen Lebenssituation. Ziel ist die persönliche Motivation zu sozialer, geistiger und körperlicher Aktivität bis ins hohe Alter.

Zielgruppe: Menschen ab 60 Jahren, mit Interesse an einer aktiven Lebensführung

Kosten: auf Anfrage





aks Gesundheitsvorsorge GmbH

Rheinstraße 61

6900 Bregenz

T 055 74 / 64 570

F 055 74 / 64 570-6

www.aks.or.at