

Gesunder Rücken mit der ÖGK

Kostenloses Kursangebot bundesweit ab Herbst – erstmals auch Wien und Kärnten dabei

Rückenschmerzen sind weit verbreitet und schränken die Lebensqualität enorm ein. Etwa durch falsche Bewegung, ungünstige Körperhaltung, privaten Stress oder berufliche Überforderung wird unsere Wirbelsäule stark belastet, was sich in Form von Rückenschmerzen äußern kann. Doch die gute Nachricht: mit dem kostenlosen Kursangebot der Österreichischen Gesundheitskasse kann aktiv an der Rückengesundheit gearbeitet werden! Gestartet wird ab September 2024 und das erstmals österreichweit, denn erfreulicherweise finden nun auch Kurse in Wien und Kärnten statt.

Unser Körper ist für ein bewegtes Leben gemacht. Ausreichende und regelmäßige Bewegung kräftigt die Muskeln, Bänder, Bandscheiben und Knochen. Die Gelenke werden gleichzeitig stabilisiert und mobilisiert. Unser Körper passt sich der Aktivität an, er bleibt dadurch funktionstüchtig und wird leistungsfähiger. Deswegen ist es empfehlenswert, den Rücken regelmäßig zu trainieren, um vorzeitige Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule zu verhindern und schmerzhafte Verspannungen abzubauen.

164 Kurse „Beweg‘ dich – Gesunder Rücken“ für insgesamt 2.460 Interessierte werden ab Herbst 2024 erstmals bundesweit durch erfahrene Trainer*innen in Gruppen durchgeführt. Dieses Kursangebot der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) läuft über 14 Wochen und findet zwei Mal pro Woche jeweils eine Stunde lang statt. Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos, eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Erstmals werden auch die Kurse in Wien und Kärnten gemeinsam mit den Volkshochschulen angeboten. In Wien stehen 30 Kurse zur Verfügung, in Kärnten acht.

Nachhaltige Gruppenkurse mit erfahrenen Trainer*innen

Erfahrene Trainer*innen mit einem Schwerpunkt auf Rückengesundheit gestalten schonende und wohltuende Einheiten. Mit einfachen Übungen kräftigen die Teilnehmer*innen im Kurs ihre Rumpfmuskulatur und lockern durch Beweglichkeitstraining Verspannungen. Zusätzlich erhalten sie Tipps für einen rüchenschonenden Alltag und die Entlastung ihrer Wirbelsäule.

27. August 2024

Presseaussendung



Besonderes Augenmerk wird im Konzept auf die Nachhaltigkeit gelegt. Zwei Theorieeinheiten helfen den Teilnehmer*innen dabei, die Motivation des Gruppenkurses mitzunehmen und langfristig ihre Rückengesundheit zu verbessern.

Die Kurse sind geeignet für alle Personen ab 18 Jahren mit leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für Rückenprobleme. Es ist keine ärztliche Bestätigung notwendig. Nicht teilnehmen können Personen mit akutem medizinisch/therapeutischen Behandlungsbedarf.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich! Rasch anmelden, denn es sind nur mehr wenige Plätze frei. Die Kurse beginnen im September.

Anmeldung und Informationen unter: www.gesundheitskasse.at/ruecken

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at