

8. April 2022

Presseaussendung



Zuhause fit bleiben: Österreichische Gesundheitskasse lädt zum kostenlosen Bewegungs-Workshop

Der Nacken spannt, der Rücken schmerzt, der Kopf brummt: Beschwerden des Stützapparats können im Alltag zur Tortur werden. Doch woher sie kommen, ist leicht erklärt: Falsche Haltung, insbesondere bei langem Sitzen und Stehen, ist die Hauptursache für Haltungsschwächen. Die gute Nachricht: Diese Probleme lassen sich frühzeitig und sogar präventiv in den Griff kriegen. Regelmäßig betrieben, stärkt das richtige Training den Stützapparat und reduziert Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Kopfbereich.

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) lädt von 19. April bis 07. Juni 2022 zu kostenlosen Workshops unter dem Motto „Home-Workout – Zuhause fit bleiben“ in zwölf niederösterreichischen Bezirken. Auf dem Programm stehen Tipps und Wissenswertes rund um die Stärkung und Mobilisierung von Mittel- und Oberkörper. Die Teilnehmenden lernen praktische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kennen, die sie leicht zuhause durchführen können. Und zwickt es doch einmal, zeigen die Trainerinnen und Trainer, wie sich Verspannungen lösen lassen und den damit verbundenen Kopfschmerzen entgegengewirkt werden kann.

ÖGK-Workshop „Home-Workout – Zuhause fit bleiben“

Beginn: 16.30 Uhr bzw. 18.30 Uhr

Anmeldung erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/homeworkout oder telefonisch bzw. per E-Mail. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Turnmatte mitnehmen.

Eintritt frei!

8. April 2022

Presseausendung



Bezirk	Ort und Termin	Anmeldung
Amstetten	Ernsthofen am 21.04.2022	05 0766-120154 bzw. amstetten@oegk.at
Baden	Baden am 19.04.2022	05 0766-120254 bzw. baden@oegk.at
Bruck/Leitha	Schwechat am 28.04.2022	05 0766-122354 bzw. bruckleitha@oegk.at
Gänserndorf	Gänserndorf am 09.05.2022	05 0766-120554 bzw. gaenserndorf@oegk.at
Gmünd	Gmünd am 04.05.2022	05 0766-120654 bzw. gmuend@oegk.at
Hollabrunn	Pulkau am 02.05.2022	05 0766-120754 bzw. hollabrunn@oegk.at
Mistelbach	Mistelbach am 07.06.2022	05 0766-121354 bzw. mistelbach@oegk.at
St. Pölten	St. Pölten am 02.06.2022	05 0766-121854 bzw. stpoelten@oegk.at
Scheibbs	Lunz am See am 26.04.2022	05 0766-121954 bzw. scheibbs@oegk.at
Tulln	Tulln am 25.04.2022	05 0766-122054 bzw. tulln@oegk.at
Wr. Neustadt	Wr. Neustadt am 11.05.2022	05 0766-122254 bzw. wrneustadt@oegk.at
Zwettl	Zwettl am 18.05.2022	05 0766-122454 bzw. zwettl@oegk.at

Alle ÖGK-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen bzw. von der ÖGK vorgegebenen COVID-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

Mag.^a Marie-Theres Egyed

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at