

## Österreichische Gesundheitskasse startet Initiative *ÖGK bewegt* Aktiv zur Verbesserung der Gesundheit

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) startet eine neue Initiative für mehr Bewegung im Alltag. Ein aktiver Lebensstil ist für die körperliche und mentale Gesundheit enorm wichtig, daher bietet die ÖGK verschiedene Maßnahmen zur Unterstützung an. Das beliebte ÖGK-Programm *Bewegt im Park* wird durch die ÖGK-Sommertour mit Philipp Jelinek (*Fit mit Philipp*) ergänzt. Philipp tourt quer durch Österreich und wird mit vielfältigen Bewegungsangeboten vom Neusiedlersee bis zum Bodensee Bewegung als Teil des aktiven täglichen Lebens präsentieren.

Der Bewegungsschwerpunkt *ÖGK bewegt* hat zum Ziel, das Bewusstsein für die Bedeutung von regelmäßiger körperlicher Aktivität zu stärken und die Versicherten zu ermutigen, aktiver zu werden. Bewegung hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit und reduziert das Risiko für verschiedene Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht. Darüber hinaus trägt regelmäßige Bewegung zur Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität bei. Im Herbst folgt ein Schwerpunkt zu den Präventions-Kursen *Gesunder Rücken*. Schmerzen und Probleme des Bewegungsapparats werden mit dem Fokus auf Bewegung thematisiert.

Am 29. September veranstaltet die ÖGK bundesweit einen *ÖGK bewegt* Aktionstag mit Schnupperkursen, Fitchecks, Workshops und Beratungen in Kooperation mit den Sportverbänden. Die ÖGK lädt alle Versicherten ein, aktiv am Bewegungsschwerpunkt teilzunehmen und ihre Gesundheit durch regelmäßige körperliche Aktivität zu fördern. Gemeinsam können wir einen positiven Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden leisten.

### Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

Mag.<sup>a</sup> Viktoria Frieser

[presse@oegk.at](mailto:presse@oegk.at)

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)