

ÖGK setzt Fokus auf gesunden Rücken Kostenlose Angebote im Herbst

Um mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen, braucht es einen gesunden Rücken. Doch viele führt mangelnde Bewegung und falsche Belastung schlussendlich in die Arztpraxis. Daher setzt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) im Herbst auf kostenlose Angebote zum Thema Rückengesundheit. Die Palette reicht von Gruppenkursen über Webinare und Bewegungsberatung bis hin zu Übungen für zuhause. Zielgruppe sind Menschen mit leichten Rückenbeschwerden oder entsprechenden Risikofaktoren.

Gemeinsam bewegen: Gruppenkurse

Ab September heißt es „Beweg‘ dich – Gesunder Rücken“: Bei diesem bewährten Bewegungsprogramm der ÖGK wird an zwei Tagen pro Woche über 14 Wochen hinweg in der Kleingruppe trainiert. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist online möglich.

Wer regelmäßig den Rücken trainiert, kann vorzeitige Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule verhindern und schmerzhafte Verspannungen abbauen. Eine aufrechte Körperhaltung hilft der Muskulatur, die Gelenke zu stabilisieren und zu schützen. So wird der Rücken gestärkt und im Alltag entlastet.

Online Unterstützung nutzen: Webinare und sportwissenschaftliche Beratung

Ab Mitte September veranstaltet die ÖGK wöchentlich Webinare, in denen die Rückengesundheit im Mittelpunkt steht. Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftler der ÖGK vermitteln grundlegendes Wissen und geben Bewegungsempfehlungen. Darüber hinaus stellen sie konkrete Übungen für ein gesundheitsorientiertes Training vor und gehen auf individuelle Fragen ein. Jedes Webinar dauert 90 Minuten, die Termine sind auf 20 Personen begrenzt, um einen direkten Austausch zu ermöglichen.

Zeitgleich startet erstmals das Angebot der individuellen sportwissenschaftlichen Beratung. Interessierte können dafür einen Termin über die Website buchen und ihre persönliche Situation bzw. Fragen im Einzelgespräch behandeln. Die ÖGK-Expertinnen und -Experten gehen auf bereits bestehende Rückenprobleme ein, zeigen Lösungsstrategien auf und geben hilfreiche Tipps. Im Gegensatz zu den aktiven Gruppenkursen liegt hier der Fokus auf Wissensvermittlung.

04. September 2023

Presseausendung



Zuhause trainieren: Umfassende Übungsbroschüre

Wer eigenständig an einem gesunden Rücken arbeiten will, ist mit der ÖGK-Übungsbroschüre „Gesunder Rücken“ gut beraten. Diese gibt es zum Bestellen oder Herunterladen auf der ÖGK-Website. Die Broschüre enthält allgemeine Informationen zum Thema Rückengesundheit sowie zahlreiche Übungen für einzelne Muskeln oder ganze Muskelgruppen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Anhand anschaulicher Beispiele wird dargestellt, wie Kraft und Beweglichkeit einfach trainiert und gleichzeitig Koordination und Gleichgewicht verbessert werden.

- Alle Angebote, Details und Termine zum Thema „Gesunder Rücken“ findet man unter www.gesundheitskasse.at/ruecken.
- Für individuelle Anfragen bzw. eine Broschürenbestellung steht die E-Mail-Adresse gesunderruecken@oegk.at zur Verfügung.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at