

## **Beweg‘ dich!** **Für einen gesunden Rücken** **Mit den neuen Kursen der ÖGK** **wieder in Schwung kommen**

Langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung und Bewegungsmangel führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Das muss nicht sein – in den kostenlosen Kursen der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) „Beweg‘ dich - Gesunder Rücken“ wird 14 Wochen lang gezielt an der Rückengesundheit gearbeitet, um wieder in Schwung zu kommen.

### **Bewegung als Medizin**

Rückenschmerzen können vielfältige Ursachen haben und schränken die Lebensqualität ein. Durch falsche Bewegung, ungünstige Körperhaltung, privaten Stress oder berufliche Überforderung wird die Wirbelsäule stark belastet, was sich in Form von Rückenschmerzen äußern kann. Unser Körper kann dem aber entgegenwirken. Ausreichende und regelmäßige Bewegung kräftigt Muskeln, Bänder, Bandscheiben und Knochen. Die Gelenke werden gleichzeitig stabilisiert und mobilisiert. Der Körper passt sich der Aktivität an, er bleibt dadurch funktionstüchtig und wird leistungsfähiger. Wer seinen Rücken trainiert, kann vorzeitige Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule verhindern und schmerzhafte Verspannungen gezielt abbauen. Und mehr noch, denn regelmäßige Bewegung tut nicht nur dem Rücken gut, sie wirkt sich allgemein positiv auf die Gesundheit aus.

### **Kostenlose Kurse in sechs Bundesländern**

Unter dem Motto „Beweg‘ dich – Gesunder Rücken“ starten im Februar und März 2023 kostenlose Kurse in Salzburg, Tirol, Vorarlberg, Oberösterreich und Niederösterreich. In Kärnten kann der Kurs von Betrieben für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gebucht werden.

Mit erfahrenen Expertinnen und Experten von Sportverbänden wird zweimal wöchentlich in der Gruppe trainiert und gezielt an der Rückengesundheit gearbeitet: Neben der Kräftigung der Muskulatur wird auch die Beweglichkeit gefördert, um Verspannungen zu lockern oder zu lösen. Mit praktischen Tipps zur Entlastung der Wirbelsäule und einfachen Übungen soll die Motivation zu mehr Bewegung gesteigert werden. Die Kurse sind ideal für Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren mit bereits leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für Rückenprobleme. Eine ärztliche Überweisung ist nicht notwendig.

26. Jänner 2023

# Presseausendung



## **Gesunder Rücken – Kursdetails auf einen Blick:**

- Kostenlose Kurse der ÖGK in Salzburg, Tirol, Vorarlberg, Oberösterreich und Niederösterreich; in Kärnten speziell für Betriebe
- Dauer: 14 Wochen
- Zweimal wöchentlich eine Stunde Bewegung in der Gruppe
- Anleitung und Betreuung durch Profis

**Anmeldung, Kurstermine und weitere Informationen unter:** [www.gesundheitskasse.at/ruecken](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken)

## **Rückfragehinweis:**

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at