

ÖGK bewegt Niederösterreich! Spaß und Fitness beim Aktionstag am 29. September in St. Pölten

Fitness testen, Neues ausprobieren, Spaß haben – und dabei gesund bleiben. So lautet das Motto des Aktionstages „ÖGK bewegt“, der gemeinsam mit der Sportunion am 29. September 2023 in St. Pölten über die Bühne geht. Eintritt frei!

Von 13.00 bis 18.00 Uhr wartet im ÖGK Kundenservice und im Saal der Begegnung ein vielfältiges Programm auf alle Bewegungshungrigen. An diesem Aktionstag ist für jeden Geschmack, jedes Alter und jeden Fitnesslevel das Passende dabei. Und das Beste: **Das gesamte Angebot ist kostenlos!**

Das erwartet Besucherinnen und Besucher vor Ort:

- Schnupperkurse (Karate und Selbstverteidigung, Acro-Yoga, Bauch-Bein-Po, HIIT, Akrobatik)
- Motivation und Bewegungseinheit mit Philipp Jelinek (Live-Übertragung aus der ÖGK Graz)
- Vorträge zu Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit
- Persönlicher Fit-Check
- BIA-Messung (Messung der Körperzusammensetzung)
- Beratung zum Rauchstopp und Smokerlyzer-Messung
- Gewinnspiel mit vielen Sachpreisen

Darüber hinaus können sich Interessierte an den Informationsständen der ÖGK und der Sportvereine über die zahlreichen Gesundheitsprogramme und Bewegungsangebote informieren, um weiterhin am Ball zu bleiben.

Robert Leitner und Norbert Fidler, die Landesstellenausschussvorsitzenden der ÖGK in Niederösterreich, betonen: „Ob top-athletisch, gelegentlich sportlich oder einfach aktiv: Das Thema Bewegung bewegt uns alle. Denn wer sich bewegt, hält sich fit und tut etwas für seine Gesundheit – heute und für morgen. Mit dem Aktionstag „ÖGK bewegt“ möchten wir unseren Versicherten in Niederösterreich einen bunten Mix an Information, Schnupperangeboten und Vorträgen liefern, von dem Sie profitieren. Natürlich alles völlig kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!“

Aktiv bleiben mit der ÖGK

Der Aktionstag am 29. September findet in ganz Österreich statt und ist Teil des Schwerpunkts „ÖGK bewegt“. Diese Initiative hat zum Ziel, Menschen neue Bewegungsangebote zu vermitteln und sie zu mehr körperlicher Aktivität zu ermutigen. Denn wer sich regelmäßig bewegt, tut Körper und Seele etwas Gutes.

19. September 2023

Presseausendung



Den Startschuss bildete die Sommertour mit Philipp Jelinek („Fit mit Philipp“): Vom Neusiedler See bis zum Bodensee knüpfte er direkt an die kostenlosen Sporteinheiten von „Bewegt im Park“ an und motivierte dabei Hunderte Menschen – von Jung bis Alt, vom Neuling bis zur Sportskanone – aktiv zu bleiben.

Im Herbst startet zudem das Programm „Beweg dich – Gesunder Rücken“ der ÖGK in eine neue Runde. Neben den beliebten Gruppenkursen und einer Übungsbroschüre stehen 2023 erstmals auch Gruppen-Webinare sowie individuelle Bewegungsberatungen auf dem Programm. Alle Angebote sind kostenlos. Termine und Anmeldemöglichkeiten unter www.gesundheitskasse.at/ruecken

Alle Informationen und Details gibt es auch unter www.gesundheitskasse.at/bewegt.

Aktionstag „ÖGK bewegt“

in Kooperation mit der Sportunion

Wann: 29. September 2023, 13.00 bis 18.00 Uhr

Wo: ÖGK Kundenservice St. Pölten bzw. Saal der Begegnung
Kremser Landstraße 3 bzw. Gewerkschaftsplatz 2, 3100 St. Pölten

Eintritt frei!

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at