

Ein Nachmittag ganz im Zeichen der Bewegung Am 4. Oktober ist ÖGK Bewegungstag!

Bring(t) Bewegung ins Leben: Unter diesem Motto lädt die Österreichische Gesundheitskasse am 4. Oktober 2024 an neun Standorten in ganz Österreich zum großen Bewegungstag. Eintritt frei!

In Kooperation mit ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION wird Besucherinnen und Besuchern von 13.00 bis 18.00 Uhr ein vielfältiges Programm geboten: Schnupperkurse motivieren dazu, neue Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Von Karate über Yoga bis Dance Fitness: Je nach Standort ist für unterschiedlichste Interessen etwas dabei.

Zusätzlich vermitteln Expertinnen und Experten Wissenswertes rund um die Themen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit. Wer noch mehr über die eigene Gesundheit erfahren will, kann bei einem Fit-Check seine körperliche Leistungsfähigkeit unter die Lupe nehmen oder im Rahmen einer BIA-Messung die Zusammensetzung von Muskeln, Wasser und Körperfett ermitteln lassen.

Abgerundet wird das Angebot durch Informationsstände der ÖGK und der beteiligten Sportvereine. Sie bieten die Möglichkeit, sich über weiterführende Bewegungs- und Gesundheitsprogramme in der Nähe zu informieren.

Ein buntes Programm für jeden Geschmack, jedes Alter und jedes Fitnesslevel – und das vollkommen kostenlos!

Die Veranstaltungsorte im Überblick

- **Burgenland:** ÖGK Kundenservice Eisenstadt, Siegfried-Marcus-Straße 5
- **Kärnten:** ÖGK Kundenservice Klagenfurt, Kempfstraße 8
- **Niederösterreich:** Arbeiterkammer St. Pölten, AK-Platz 1
- **Oberösterreich:** Mein Gesundheitszentrum Linz, Garnisonstraße 1a
- **Salzburg:** ÖGK Kundenservice Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10
- **Steiermark:** ÖGK Kundenservice Graz, Josef-Pongratz-Platz 1
- **Tirol:** ÖGK Kundenservice Innsbruck, Klara-Pölt-Weg 2
- **Vorarlberg:** ÖGK Kundenservice Dornbirn, Jahngasse 4
- **Wien:** VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2, Wien Favoriten

Die Programme der einzelnen Standorte können auf der [Website der ÖGK](#) heruntergeladen werden.

24. September 2024

Presseausendung



Aktiv bleiben mit der ÖGK

Der Bewegungstag am 4. Oktober ist Teil von „ÖGK bewegt“ – einer Initiative, die die Menschen in Österreich zu mehr körperlicher Aktivität anregen möchte. Denn wer sich regelmäßig bewegt, tut Körper und Geist etwas Gutes.

Den Startschuss in diesem Jahr bildete die ÖGK Sommertour mit Profitänzerin Conny Kreuter: Vom Neusiedler See bis zum Bodensee wärmte sie hunderte Menschen für die anschließende „Bewegt im Park“-Sporteinheit auf. Dabei motivierte sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer – von Jung bis Alt, vom Neuling bis zur Sportskanone – aktiv zu bleiben.

Im September startet auch das beliebte ÖGK-Programm „Beweg dich – Gesunder Rücken“ in eine neue Runde. Kostenlose Gruppenkurse, Webinare und individuelle Bewegungsberatungen helfen auf dem Weg zu mehr Rückengesundheit.

Weitere Informationen und Details unter www.gesundheitskasse.at/bewegt.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at