

# Mit Bewegung die Rückengesundheit stärken



Das erfolgreiche kostenlose Präventionsprojekt der ÖGK geht in die nächste Runde!

Viel Stress, langes Sitzen oder Stehen: **Rückenbeschwerden sind zur Volkskrankheit geworden.**

Doch regelmäßige Bewegung trainiert Ihren Körper und hilft, schmerzhaften Verspannungen und chronischen Rückenproblemen vorzubeugen.

Die kostenlosen Kurse „**Beweg' dich - Gesunder Rücken**“ der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) arbeiten gezielt und nachhaltig an der Rückengesundheit.

Die Kurse sind geeignet für alle Personen ab 18 Jahren mit leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für Rückenprobleme. Es ist keine ärztliche Bestätigung notwendig. Nicht teilnehmen können Personen mit akutem medizinisch/therapeutischen Behandlungsbedarf.

Der Kurs dauert 14 Wochen und umfasst 28 Einheiten zu je einer Stunde.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**Informationen und Anmeldung unter:** [www.gesundheitskasse.at/ruecken](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken)  
oder telefonisch unter 0676 845870 444



**Kursstart:** 23.02.2025,  
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

**Kurszeiten:**

Montag, 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr und  
Mittwoch, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

**Kursort:** VS Stadelbach

**Kursleiter:** Mag. Jürgen Klammer

*Eine Teilnahme am Programm ist nur möglich, wenn beide Wochentage wahrgenommen werden können!*