

# Österreichische Gesundheitskasse bietet effektives Rücken fit-Programm

Rücken- und Nackenbeschwerden sind Volkskrankheit Nummer eins. Dabei wären viele Rückenbeschwerden durch einfache Maßnahmen zu verhindern. Deshalb bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) gemeinsam mit der ASKÖ NÖ das Bewegungsprogramm „Rücken fit“. Im Herbst finden die bewährten Kurse in den Bezirken Horn, Mistelbach, St. Pölten und Wiener Neustadt statt.

Das „Rücken fit“-Programm besteht aus sportwissenschaftlichen Tests und einem Kurs mit acht Einheiten zu je 1,5 Stunden. Die Teilnehmenden werden sowohl am Beginn als auch am Ende des Programms untersucht:

- Rücken-Check zur Messung der Krafftähigkeit
- Tests, ob bestimmte Muskelgruppen verkürzt oder geschwächt sind
- Wirbelsäulenscreening zur Darstellung der Form der Wirbelsäule

Der Kostenbeitrag beträgt 59 Euro pro Person. Mitmachen können vorrangig ÖGK-Versicherte (bzw. Mitversicherte) zwischen 18 und 65 Jahren. Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl!

## Auftaktveranstaltung „Rücken fit“

(Beginn jeweils um 18.30 Uhr)

Ort	Termin	Anmeldung	Kursbeginn
Horn, Saal der Arbeiterkammer	19.09.2022	05 0766-120854 bzw. horn@oegk.at	04.10.2022
Mistelbach, ÖGK Kundenservice	26.09.2022	05 0766-121354 bzw. mistelbach@oegk.at	11.10.2022
St. Pölten, ÖGK Kundenservice	28.09.2022	05 0766-121854 bzw. stpoelten@oegk.at	10.+11.10.2022
Wr. Neustadt, ÖGK Kundenservice	14.09.2022	05 0766-122254 bzw. wrneustadt@oegk.at	04.+05.10.2022

**Hinweis:** Die Kurse finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen bzw. von der ÖGK vorgegebenen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch als Online-Veranstaltung durchgeführt, verschoben oder abgesagt werden.

## Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse  
presse@oegk.at  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)