

ÖGK bewegt – bringt Bewegung ins Leben

Fitness, Spaß & gute Laune beim ÖGK-Aktionstag am 29. September in Kooperation mit der Sportunion

Neues ausprobieren, Fitness testen, Spaß haben – und dabei auch noch etwas gewinnen: Am Freitag, dem 29. September 2023, lädt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) zum Aktionstag „ÖGK bewegt“ in Kooperation mit der Sportunion. Eintritt frei!

An neun Standorten in ganz Österreich gibt es von 13.00 bis 18.00 Uhr ein umfassendes Programm: Von Schnupperkursen und Vorträgen zur Bewegung über ein Gewinnspiel mit zahlreichen Preisen bis hin zu einem individuellen Fitness-Check durch Profis der Sportunion – hier ist für jeden Geschmack, jedes Alter und jeden Fitnesslevel das Passende dabei. Und das Beste: **Das gesamte Angebot ist kostenlos!**

Die Highlights im Überblick:

- Schnupperkurse & Vorträge
- Infos zu Sport-Vereinsangeboten in der Nähe
- Live-Motivation und -Bewegungseinheit mit **Philipp Jelinek** (bzw. Live-Übertragung)
- Persönlicher Fit-Check
- **Gewinnspiel mit vielen Sachpreisen**

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

Aktiv bleiben mit der ÖGK

Der Aktionstag am 29. September ist Teil des Schwerpunkts „ÖGK bewegt“. Diese Initiative hat es 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.

Den Startschuss bildete die Sommertour mit Philipp Jelinek: Vom Neusiedler See bis zum Bodensee knüpfte er direkt an die kostenlosen Sparteinheiten 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 Anmelde-möglichkeiten unter www.gesundheitskasse.at/ruecken.

12. September 2023

Presseausendung



An diesen Standorten lädt die ÖGK am 29. September ein:

Aktionstag „ÖGK bewegt“ in Kooperation mit der Sportunion Freitag, 29. September 2023, 13.00 bis 18.00 Uhr – Eintritt frei!	
Burgenland	ÖGK Kundenservice Eisenstadt Siegfried-Marcus-Straße 5, 7000 Eisenstadt
Kärnten	ÖGK Kundenservice Klagenfurt Kempfstraße 8, 9020 Klagenfurt
Niederösterreich	ÖGK Kundenservice St. Pölten bzw. Saal der Begegnung Kremser Landstraße 3 bzw. Gewerkschaftsplatz 2, 3100 St. Pölten
Oberösterreich	Mein Gesundheitszentrum Linz Garnisonstraße 1a, 4020 Linz
Salzburg	ÖGK Kundenservice Salzburg Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg
Steiermark	ÖGK Kundenservice Graz Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz
Tirol	ÖGK Kundenservice Innsbruck Klara-Pölt-Weg 2, 6020 Innsbruck
Vorarlberg	ÖGK Kundenservice Dornbirn Jahngasse 4, 6850 Dornbirn
Wien	ÖGK Kundenservice Wien Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at