

Pressemitteilung, 16.01.2026

„Beweg' dich – Gesunder Rücken“

Unser Körper ist ein Wunder der Natur und für Bewegung gemacht. Doch wer kennt das nicht: langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung oder der Bewegungsmangel führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Auch privater Stress und berufliche Überforderung können Ihren Rücken belasten. Kein Wunder also, dass Rückenschmerzen weit verbreitet sind. Regelmäßige tägliche Bewegung trainiert Ihren Körper und hilft, schmerzhaften Verspannungen und chronischen Rückenproblemen vorzubeugen. In den kostenlosen Kursen „Beweg' dich - Gesunder Rücken“ der Österreichischen Gesundheitskasse arbeiten Sie gezielt an Ihrer Rückengesundheit.

ÖGK-Kurse für einen gesunden Rücken

Gruppenkurse mit erfahrenen Trainerinnen und Trainern mit Schwerpunkt Rückengesundheit:

- Kostenlose Bewegungskurse.
- Dauer 14 Wochen.
- 2 x wöchentlich eine Stunde Bewegung
- Einfache Übungen kräftigen die Rumpfmuskulatur.
- Beweglichkeitstraining hilft, Verspannungen zu lockern oder zu lösen.
- Tipps für einen rückschonenden Alltag und Entlastung Ihre Wirbelsäule.
- Der Spaß in der Gruppe motiviert zum Weitermachen.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich! Für alle Personen ab 18 Jahren mit leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für Rückenprobleme. Nicht teilnehmen können Personen mit akutem medizinisch/therapeutischen Behandlungsbedarf.

Werden Sie aktiv und machen Sie mit – Ihr Rücken dankt es Ihnen!

Montag 18.00-19.00 Uhr, Donnerstag 19.30-20.30 Uhr

Turnhalle der Sportmittelschule, Hauptplatz 17a, 3340 Waidhofen an der Ybbs

Beginn: 23. Februar 2026

Anmeldung und Informationen unter:

www.gesundheitskasse.at/ruecken

