

Gesund ins Frühjahr mit der ÖGK Kostenlose Vorträge und Workshops in ganz Niederösterreich

Wer kennt das nicht? Voller Elan und mit guten Vorsätzen starten wir ins neue Jahr. Oft bleibt es aber dabei und bald ist alles wieder beim Alten. Das muss nicht sein! Starten Sie durch mit den kostenlosen Vorträgen und Workshops der Österreichischen Gesundheitskasse zu aktuellen Gesundheitsthemen.

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) in Niederösterreich bietet im Frühjahr in allen Bezirken folgende Veranstaltungen an:

Workshops „Cardio am Stand – Es muss nicht immer Laufen sein!“

Wer laufen zu eintönig findet, kann es mit Cardiotraining versuchen: Dabei werden gezielte Übungen im Stehen, wie Kniehebelauf, Hampelmänner, Bergsteiger oder Jump Squats vorgestellt, die auch leicht zu Hause durchgeführt werden können. Bitte Turnkleidung, Schuhe mit heller Sohle und Handtuch mitnehmen.

Vorträge „Diabetesprävention“

In den Vorträgen erfährt man, welche unterschiedliche Diabetes-Typen es gibt, wo die Ursachen dieser Krankheit liegen und wie man das Risiko einer Erkrankung verhindern bzw. senken kann. Für Diabetes-Betroffene gibt es Informationen zum „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“-Programm und Tipps, wo man sich hinwenden kann.

Vorträge „Echt fett! Öle und andere Fettquellen“

Während vor 20 Jahren noch fettarme Ernährung gepredigt wurde, rückt das flüssige Gold immer mehr ins Rampenlicht. Richtig genutzt haben Fette viele positive Wirkungen auf die Gesundheit. In der Vortragsreihe wird erklärt, wie man Fette und Öle gesundheitsbewusst einsetzt und wie sie in der Küche am besten eingesetzt werden.

Vorträge „Darm und Psyche: Wie Kopf und Bauch zusammenspielen“

„Etwas schlägt mir auf den Magen“ oder stößt mir „sauer“ auf – viele Redewendungen spiegeln wider, welche Rolle der Bauch im Zusammenhang mit der Psyche spielt. In den Vorträgen werden die Aufgaben unseres wichtigsten Verdauungsorgans und dessen Zusammenspiel mit der Psyche erläutert. Außerdem gibt es Tipps gegen stressbedingte Darmbeschwerden sowie Übungen zur Stressreduktion und Entspannung.

11. Februar 2020

Presseausendung



Die Vorträge finden jeweils um 18.30 Uhr statt, die Workshops um 16.30 Uhr bzw. 18.30 Uhr. Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich. Nähere Informationen zu den Terminen und den Veranstaltungsorten gibt es in jedem Kundenservice der ÖGK in Niederösterreich oder unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Rückfragen:

Österreichische Gesundheitskasse in NÖ
Gesundheitsförderung und Prävention
Tel. +43 5 0766-126202, E-Mail: gsund-12@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Mit 1. Jänner 2020 wurden die neun Gebietskrankenkassen zur Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) zusammengeführt. Sie ist die neue Kraft im heimischen Gesundheitssystem und bietet ihren 7,2 Millionen Versicherten weiterhin ein umfassendes Versorgungs- und Serviceangebot vom Bodensee bis zum Neusiedler See. Die Österreichische Gesundheitskasse stellt sicher, dass ihre Versicherten einen einfachen Zugang zu den besten Gesundheitsleistungen im Land haben – unabhängig von ihrem Alter, ihrer Herkunft und ihrem Gesundheitszustand. Den Vertragspartnerinnen und Vertragspartnern sowie heimischen Dienstgeberinnen und Dienstgebern ist die Österreichische Gesundheitskasse weiterhin ein starker und verlässlicher Partner. Mehr Informationen auf www.gesundheitskasse.at.