

St. Pölten, 30. August 2017
Dion/ÖA-Wu

NÖGKK: spannendes Präventionsprogramm Kostenlose Schnupperkurse und Vorträge ab September in ganz NÖ

Die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) startet im September wieder ein flächendeckendes Präventionsprogramm für alle Gesundheitsbewussten. In ganz Niederösterreich werden kostenlose Schnupperkurse und Vorträge zu folgenden Themen angeboten:

- **Vortragsreihe „Unbeschwert durch die Wechseljahre“**

Die Wechseljahre sind nach wie vor für die meisten Frauen ein sensibles Thema. Viele sind unsicher, was sie erwartet. In den Vorträgen vermitteln Fachleute ihr medizinisches Fachwissen und zeigen, wie ein gesunder Lebensstil helfen kann.

- **Schnupperkurse „Faszientraining“**

Die NÖGKK bietet in zwei Kursen (für mehr Wohlbefinden/für Sportliche) Faszientraining an. Dabei werden von den Beinen bis zum Rücken alle Muskelgruppen mit einer Faszienrolle und einem Ball bearbeitet. So wird das Bindegewebe trainiert – Verspannungen lösen sich und der Körper wird wieder elastischer und geschmeidiger.

- **Vortragsreihe „Kraft der Psyche: Motivation zur Bewegung“**

In den Vorträgen gehen Fachleute auf die psychologischen Hintergründe der Motivation ein und machen Lust auf Sport und Bewegung. Mit dem HAPA-Modell wird eine erfolgreiche Strategie vorgestellt, die vom Wissen zum Handeln führt. Suggestion und Achtsamkeitsübungen sind ebenfalls Themen der Vortragsreihe.

Für eine Teilnahme an den Veranstaltungen ist eine Anmeldung notwendig. Nähere Informationen zu den Terminen und den Veranstaltungsorten gibt es in jedem Service-Center der NÖGKK, unter www.noegkk.at oder telefonisch unter 050899-6100.