

Alle Infos unter:
[www.gesundheitskasse.at/
ruecken](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken)

Das Programm auf einen Blick:

- kostenlose Bewegungskurse in der Gruppe
- Webinar - Gesunder Rücken
- Bewegungsberatung - Gesunder Rücken
- Bewegungsbroschüre
- Übungsvideos - Gesunder Rücken



Alle Infos unter:
[www.gesundheitskasse.at/
ruecken](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken)



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Druck: ÖGK Hausdruckerei
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Beweg' dich Gesunder Rücken



1_15_99-49_NR_10.07.2025

Krakonimages/shutterstock.com

Beweg´dich – Für einen gesunden Rücken

Unser Körper ist für Bewegung gemacht. Doch wer kennt das nicht: Langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung und 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. Schon ein paar Minuten täglicher Bewegung helfen, Verspannungen und chronischen Rückenproblemen vorzubeugen. Muskeln, Bänder, Bandscheiben, Knochen und Gelenke funktionieren nur, wenn sie regelmäßig bewegt werden.

Unser Angebot

In den **kostenlosen Kursen** „Beweg´dich – Gesunder Rücken“ der Österreichischen Gesundheitskasse arbeiten Sie gezielt an Ihrer Rückengesundheit.

In den **Online Modulen** „Webinar – Gesunder Rücken“ und „Bewegungsberatung – Gesunder Rücken“ erhalten Sie wertvolle Informationen rund um das Thema Bewegung und Rücken bzw. können individuelle Fragen zur Rückengesundheit besprochen werden.

Gruppenkurse

Die **Kurse** „Beweg´dich – Gesunder Rücken“ richten sich an Personen ab 18 Jahren mit leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für das Entstehen von Rückenproblemen.

Die Kurse auf einen Blick:

- ab 18 Jahren
- für Personen mit den beschriebenen Risikofaktoren
- Zeitraum: Frühling und Herbst
- Anmeldung: online erforderlich – begrenzte Teilnehmer*innenzahl!
- kostenlose Bewegungskurse in der Gruppe
- Dauer: 14 Wochen
- 2 mal wöchentlich für eine Stunde
- 2 Coachingeinheiten für einen langfristig aktiven Lebensstil

Um allen Interessierten die Teilnahme an den Kursen zu ermöglichen, können Rückenkurse alle zwei Jahre gebucht werden.



Online Module

Webinar – Gesunder Rücken

Im **Webinar** „Gesunder Rücken“ wird die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit und speziell für die Rückengesundheit nähergebracht.

Inhalte:

- Bewegung im Alltag und die Wirkung von Bewegung
- Folgen von Bewegungsmangel
- Wirbelsäule und Muskulatur, Handlungsanweisungen und Übungen
- persönliche Fragestellungen der Teilnehmer*innen
- Dauer: 90 Minuten

Bewegungsberatung – Gesunder Rücken

Bei einer kurzen **Online-Einzelberatung** werden individuelle und persönliche Fragen in Bezug auf Rückenprobleme besprochen.

Inhalte:

- aktuelles Bewegungsverhalten
- eventuell bestehende Rückenprobleme
- Dauer: 15 Minuten