

**Für Ihr Unternehmen:
kostenloses Präventionsprogramm
„Gesunder Rücken – Gute Idee!“**



Gute Idee!

Sehr geehrte/r Frau/Herr,

Rückenschmerzen sind nach wie vor eine der häufigsten Ursachen für Krankenstände. Das kostenlose Präventionsprogramm „Gesunder Rücken – Gute Idee!“ der Österreichischen Gesundheitskasse hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und die Gesundheit Ihrer Belegschaft im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung langfristig zu erhalten.

Die Österreichische Gesundheitskasse hat für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihres Kärntner Betriebes ein interessantes und kostenfreies Angebot zur Umsetzung von Bewegung im Betrieb entwickelt. Die finanziellen Mittel dafür werden vom Kärntner Gesundheitsfonds zur Verfügung gestellt.

In den Kursen „Gesunder Rücken – Gute Idee“ werden die Teilnehmenden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern der Sportverbände ASKÖ und Sport Union begleitet und motiviert, in ein gesünderes Leben mit mehr Bewegung zu starten.

Die Kursinhalte im Überblick:

- Die Bewegungskurse finden nach Möglichkeit direkt in Ihrem Unternehmen statt. Über einen Zeitraum von 14 Wochen wird zweimal wöchentlich eine Stunde moderat trainiert. Alternativ können die Kurse über einen Zeitraum von 28 Wochen mit je einer Einheit pro Woche stattfinden. Einfache Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Vorbeugung von Rückenproblemen werden ergänzt durch Kräftigungs- und Koordinationstraining.
- Die Bewegung in der Gruppe soll Spaß machen und nicht überfordern – mit dem Ziel, eine langfristige Lebensstiländerung zu erreichen. Tipps für einen rüchenschonenden Alltag vervollständigen das Angebot.
- Die kostenlosen Kurse sind für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Betrieben im Alter von 18 bis 65 Jahren mit bereits leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für Rückenprobleme (langes Sitzen, Stehen, Bewegungsmangel – aber auch Stress oder berufliche Überforderung) geeignet. Nicht teilnehmen können Personen mit medizinischen Problemen oder Behandlungsbedarf.
- Zusätzlich werden Webinare und individuelle Online-Bewegungsberatungen zum Thema „Gesunder Rücken – Gute Idee“ angeboten.

Die Kurs-Anmeldung erfolgt bis **spätestens Ende März 2022** über die

Österreichische Gesundheitskasse Kärnten
Mag. Anja Schurek
gesunderruecken-16@oegk.at
Telefon: 05 0766-167000

Wir beraten Sie gerne und beantworten Ihre Fragen!

Abschließend erhalten Sie einige Info-Folder zu „Gesunder Rücken – Gute Idee“. Weitere kostenlose Exemplare schicken wir Ihnen zum Auflegen im Unternehmen gerne zu!

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Österreichische Gesundheitskasse