

ÖGK bringt Niederösterreich in Schwung! Aktionstag in St. Pölten sorgte für Bewegung und gute Laune

Von Groß bis Klein, von Neuling bis Sportskanone – beim Aktionstag der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) am 29. September 2023 in St. Pölten waren alle in Bewegung. In Kooperation mit der Sportunion wurde unter dem Motto *ÖGK bewegt* ein sportlich-spaßiges Programm geboten.

Philipp Jelinek, Vorturner der Nation, motivierte die Besucherinnen und Besucher per Live-Übertragung zu Kniebeugen & Co. Vor Ort konnten neue Sportarten ausprobiert werden: Acro-Yoga, Karate und Selbstverteidigung, Bauch-Beine-Po, HIIT und sogar Akrobatik. Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit standen bei Vorträgen im Blickpunkt. Viele nutzten die Gelegenheit für einen persönlichen Fit-Check sowie eine BIA-Messung, bei der der Wasser-, Muskel- und Fettanteil im Körper gemessen wird.

Bei einem Gewinnspiel gab es für alle Teilnehmenden attraktive Preise, die zum Bewegen verlocken sollen. Smokerlyzer-Messungen und Beratungen zum Rauchstopp sowie gesundheitliches Know-How an den Informationsständen der ÖGK und der Sportunion rundeten den Bewegungstag ab.

Robert Leitner und Norbert Fidler, die beiden Landesstellenausschuss-Vorsitzenden der ÖGK in Niederösterreich bestätigten: „Dieser Aktionstag zeigt, dass sehr viele Menschen Eigeninitiative beweisen und Interesse an einem gesunden Lebensstil haben. Wir wollen ihnen neue Bewegungsangebote vermitteln und sie zu mehr körperlicher Aktivität ermutigen. Denn wer sich regelmäßig bewegt, tut Körper und Seele etwas Gutes und fühlt sich außerdem rundum wohler.“

„Wir freuen uns darüber, dass wir als Kooperationspartner mit dem Know-how unserer Sport-Expertinnen und Experten einen wesentlichen Beitrag zu *ÖGK bewegt* leisten konnten. Zusammen ist es uns in ganz Österreich gelungen, Menschen für Sport und Bewegung zu begeistern. Initiativen wie diese sind wichtig, um das Bewusstsein für Gesundheit in unserem Land zu fördern. So kann es uns gelingen, die gesunden Lebensjahre der Österreicherinnen und Österreicher zu erhöhen, Krankenhäuser zu entlasten, um damit letzten Endes Steuergelder zu sparen. Die Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse hat sich über die Jahre bereits im Rahmen des Erfolgsprogramms *Bewegt im Park* bewährt und mit *ÖGK bewegt* konnten wir nun wieder gemeinsam einen wichtigen Impuls setzen, auf den hoffentlich noch viele weitere folgen werden“, so SPORTUNION-Präsident Peter McDonald.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

SPORTUNION Österreich
michael.nowak@sportunion.at
www.sportunion.at