

St. Pölten, 13. Dezember 2019
Dion/ÖA

ÖGK-Trainingsprogramm macht Senioren sicher Österreichische Gesundheitskasse und LSA laden zum kostenlosen „SENaktiv“-Bewegungskurs

Gerade im Alter birgt ein Sturz ein großes Gesundheitsrisiko. Durch gezieltes Training ist es möglich, Stürze zu vermeiden und so Gefahren zu minimieren. Die Österreichische Gesundheitskasse* (ÖGK) hat in Zusammenarbeit mit dem Bundesinstitut Leistungssport Austria (LSA) das Bewegungsprogramm „SENaktiv – Sicher im Alter bewegen“ initiiert. Dieses unterstützt Menschen ab 60 dabei, Kraft aufzubauen und ihre Balance zu verbessern. Die nächste Station ist in Kirchberg am Wagram.

Kostenlos: Drei Stunden schnuppern, zwölf Wochen trainieren

Bei der Auftaktveranstaltung im Foyer der Wagramhalle in Kirchberg, Auf der Schanz 5, 3470 Kirchberg am Wagram erhalten Interessierte am 23. Jänner 2020 ab 13:30 Uhr erste Eindrücke vom Programm und wichtige Grundinformationen zur Verbesserung der alltagsmotorischen Fähigkeiten. Die Besucherinnen und Besucher können sich im Rahmen eines dreistündigen Programms in verschiedenen Praxisstationen testen lassen und dabei erste Übungen ausprobieren. Bitte bequeme sportliche Kleidung anziehen.

Ab 10. Februar 2020 (jeweils montags von 09:30 bis 10:30 Uhr) startet dann der zwölfwöchige Bewegungskurs, in dem im Gruppentraining unter professioneller Anleitung vertiefende Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie Kräftigungsübungen angeboten werden. Die Teilnahme an allen „SENaktiv“-Veranstaltungen, die in Kooperation mit der Gemeinde Kirchberg am Wagram stattfinden, ist kostenlos.

„SENaktiv“- Auftaktveranstaltung und Sturzpräventionskurs

- „SENaktiv“-Auftaktveranstaltung: Donnerstag, 23. Jänner 2020, 13:30 bis 16:30 Uhr
im Foyer der Wagramhalle in Kirchberg,
Auf der Schanz 5, 3470 Kirchberg am Wagram
- Sturzpräventionskurs: Ab 10. Februar 2020, jeweils 09:30 bis 10:30 Uhr.
Immer montags (zwölf Wochen) in der Tischtennis-
halle im Sportpark in 3470 Kirchberg am Wagram

Die Anmeldung zu den Bewegungskursen erfolgt ausschließlich bei der Auftaktveranstaltung.

** Mit 1. Jänner 2020 werden die neun Gebietskrankenkassen zur Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) zusammengeführt. Sie ist die neue Kraft im heimischen Gesundheitssystem und bietet ihren 7,2 Millionen Versicherten eine hervorragende Versorgung und umfassenden Service 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 Vertragspartnern und Dienstgebern ist die Österreichische Gesundheitskasse weiterhin eine starke und verlässliche Partnerin. Mehr Informationen auf www.gesundheitskasse.at.*