

Österreichische Gesundheitskasse setzt im März auf #frauenpower: Vorträge und Bewegungsangebote speziell für Frauen

Anlässlich des Weltfrauentages am 8. März widmet sich die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) traditionell im ganzen Monat speziell einem Thema – der Frauengesundheit. Unter dem Motto #frauenpower finden online Vorträge rund um Ernährung, körperliche Fitness und psychosoziale Gesundheit sowie ein Bewegungs-Workshop statt.

Keine Frage: Die meisten Frauen müssen im Alltag zahlreiche Aufgaben gleichzeitig bewältigen – sie bringen Familie, Job und Freizeit unter einen Hut. Doch beim eigenen Gesundheitsmanagement hapert es oft. Vorsätze sind zwar schnell gefasst, aber auch bald wieder über Bord geworfen. Dabei gäbe es genug Kraftquellen, um gut gewappnet durch den Alltag zu kommen. Wie bleibt Frau also gesund?

Rund um diese Frage bietet #frauenpower einen Monat lang Wissen und Information – zum Zuhören, Mitmachen und Stärken der eigenen Gesundheit, direkt von zuhause aus. Verschiedene Expertinnen liefern wichtige Einblicke in ein gesundes, erfülltes Leben und laden Frauen auch gleich ein, aktiv mitzumachen. Ist der erste Schritt einmal gemacht, fällt es mit jedem Mal leichter, sich selbst zu motivieren!

#frauenpower – das Online-Programm im Überblick:

- 16. März 2023, 19.00 Uhr – Vortrag:
Schnelle, gesunde Küche für Powerfrauen
Was sind die Basics für eine gesunde Küche, welche Lebensmittel geben Kraft und Energie? Wie wir trotz vieler Herausforderungen im Alltag Gesundes auf den Tisch zaubern, ist Thema dieses Vortrags. Außerdem gibt es jede Menge Praxistipps und Rezeptideen für schnelle Gerichte, die gesund sind und gut schmecken.
- 20. März 2023, 19.00 Uhr – Vortrag:
Mental stark durch die Wechseljahre
Die Wechseljahre sind für jede Frau eine Zeit des Wandels, die sich mehr oder weniger belastend auswirken kann. Dabei tauchen viele Fragen rund um das Frausein und die eigene Lebensweise auf. Die Teilnehmerinnen bekommen im Vortrag Anregungen und Tipps, den Wechsel als Lebensphase zu nutzen, um achtsamer und liebevoller mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen umzugehen.

3. März 2023

Presseaussendung



- 22. März 2023, 19.00 Uhr – Vortrag:
Fit in den Frühling – Tipps und Motivation zum Anfangen und Dranbleiben
Frauenpower ist eng mit Bewegung verknüpft – im Idealfall speziell auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers abgestimmt. Wie „Frauen den inneren Schweinehund überlisten, sich mit Bewegungseinheiten gesund und fit halten und dabei langfristig motiviert bleiben, sind Themen dieses Vortrags.
- 27. März 2023, 19.00 Uhr – Workshop:
Fit in den Frühling – Übungen für einen optimalen Start
Gemeinsam fit werden: Dieser Workshop bringt mit unterschiedlichen Bewegungsübungen, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Frauen, Schwung ins Leben. Geeignet für alle Altersstufen und Fitnesslevels. Benötigt wird: eine Matte, ein Paar Hanteln (oder andere Gewichte wie Wasserflaschen), ein Handtuch sowie viel Motivation und Freude!

Im Anschluss an jeden Vortrag können Fragen an die Referentin gestellt werden.

Alle Angebote sind kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Details zum #frauenpower-Programm und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter www.gesundheitskasse.at/frauenpower.

Nähere Informationen gibt es auch unter der Telefonnummer 05 0766-126214 bzw. gesundleben-12@oegk.at.

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