

# Einladung zum Vortrag „Das Wundermittel Bewegung“



Kostenloser  
Vortrag am  
22.11.2021

# „Das Wundermittel Bewegung“

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet einen kostenlosen und interaktiven Vortrag zum Thema Bewegung in der kalten Jahreszeit an.

Gesund bleibt, wer sich bewegt. Bewegung ist ein wahres Wundermittel, das unser Immunsystem stärkt, unsere Muskulatur und Knochen kräftigt, vielen Krankheiten vorbeugt und positiv auf die Psyche wirkt. Durch gezielte Bewegung und Entspannung können Sie Ihre Kraftreserven wieder auffüllen und beruflich und privat ausgeglichen, leistungsfähig und erfolgreich sein.

Minimaler Aufwand, maximaler Effekt – und geeignet für alle!

## Vortragsinhalte:

- Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegens
- Einfache Übungen für körperliche und geistige Fitness  
„Fit in 1 Minute – Fitter in 5 Minuten“
- Erprobte Strategien zur Stärkung des Rückens
- Einfache Ernährungstipps für die Wintersaison
- Effektive Entspannungs- und Stressbewältigungsstrategien

**Wann:** 22.11.2021, 19.00 Uhr

**Wo:** Veranstaltungsforum der Österreichischen Gesundheitskasse (Konferenzsaal, 4. Stock), Jahngasse 4 in 6850 Dornbirn

Hinweis: Der Zugang in den 4. Stock ist über den Außenlift möglich.

**Ansprechpartnerin und Anmeldung:** Corina Gasser,  
Tel. +43 5 0766-191670 oder [gesundheitsfoerderung-19@oegk.at](mailto:gesundheitsfoerderung-19@oegk.at)

## Unser Referent

Bewegungsexperte  
Mag. Dr. Hannes Pratscher

