Pressemitteilung

# Schönebeck: AOK bietet kostenfreie Bewegungs- und Rückenkurse an

Schönebeck, 9. November 2022

In Schönebeck bietet die AOK Sachsen-Anhalt für ihre Versicherten einen Bewegungs- sowie einen Rückenkurs an. Unter Anleitung von Experten erhalten Interessierte dort in 8 Einheiten zu je eine Stunde Tipps und Tricks für einen gesunden und fitten Körper. Anmeldungen sind jetzt möglich.

Beim Kurs „Functional Training“ wird an grundlegenden (Alltags-) Bewegungen gearbeitet sowie die Ausdauer, Mobilität und Koordination geschult. In den insgesamt acht Einheiten kommt bei den Übungen unter professioneller Anleitung nicht nur das eigene Körpergewicht zum Einsatz, sondern auch Hilfsmittel wie Bänder, Hanteln oder Stangen. So entsteht ein effektives Training für Kraft und Ausdauer.

Beim Kurs „Rückenfit Generation+“ geht es den Rückenschmerzen an den Kragen. Die Teilnehmenden lernen auch hier in acht Einheiten zu je einer Stunde unter professioneller Anleitung, wie sie ihre Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisieren und stabilisieren. So können sie Rückenschmerzen lindern oder ihnen vorbeugen. Die Übungen können anschließend auch zu Hause problemlos weitergeführt werden.

Die AOK-Extra-Kurse sind für Versicherte der AOK Sachsen-Anhalte kostenfrei und Anmeldungen ab sofort möglich unter [www.deine-gesundheitswelt.de/extra](http://www.deine-gesundheitswelt.de/extra).

Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut über 800.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 40 Prozent und einem Beitragssatz von 15,4 Prozent ist sie die größte und eine der günstigsten Krankenkassen in Sachsen-Anhalt.

QR-Code zu den AOK-Extra-Kursen:

