

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



stockfour - shutterstock.com

Neue Kurse!
ab September

**Kursprogramm
Herbst 2025**

**Gesunde Ernährung:
Du bist, was du isst**

**Endlich weg von
Tabak und Nikotin**

Diese und weitere Angebote finden Sie auch in der App „Meine ÖGK“

Kostenlose Kurse ab September

Beweg' dich – Gesunder Rücken



Unser Körper ist für Bewegung hervorragend gebaut. Rückenschmerzen sind weit verbreitet – dagegen können Sie etwas tun! In den kostenlosen Kursen der ÖGK machen wir uns gemeinsam stark für Ihren Rücken.

Das Programm ist ideal für alle Personen ab 18 Jahren mit bereits leichten Beschwerden oder Risikofaktoren für Rückenschmerzen. Die Kurse laufen über 14 Wochen, Sie trainieren zweimal wöchentlich eine Stunde lang in einer Gruppe. In speziellen Coaching-Einheiten erfahren Sie, wie Sie langfristig einen aktiven Lebensstil beibehalten und somit Rückenschmerzen mindern oder vermeiden können.

Eine Teilnahme an den kostenlosen Kursen ist alle zwei Jahre möglich. Teilnehmen können Sie nur, wenn Sie an beiden Wochentagen Zeit haben!

Bewegung ist ein wichtiger Baustein für eine positive Entwicklung.

Durch regelmäßige körperliche Aktivität wird die Muskulatur gestärkt, die Wirbelsäule entlastet und die Knochen und Bänder werden gekräftigt. Das hilft Rückenschmerzen vorzubeugen.



Martin Neuwirth,
Sportwissenschaftler, ÖGK



Im Kurs „Beweg' dich – Gesunder Rücken“

habe ich wieder die Freude an der Bewegung entdeckt. In der Gruppe macht es mehr Spaß und die Trainerin hat auf mich Rücksicht genommen. Ich konnte mich Woche für Woche steigern. Meine Rückenschmerzen sind spürbar weniger geworden.

Monika K.,
Kursteilnehmerin, Salzburg



Nicht teilnehmen können Personen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen bzw. Behandlungsbedarf. Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse umgesetzt von LSA Breiten- und Gesundheitssport – finanziert vom NÖ Gesundheits- und Sozialfonds.



Amstetten

~St. Valentin:

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 17.00 Uhr
St. Valentin
Herzograd 38

Baden

~Baden:

ab 10.09.2025
Mi u. Fr 16.00 Uhr
Sporthalle Baden
Waltersdorferstr. 40

~Bad Vöslau:

ab 08.09.2025
Mo 19.00 u.
Mi 18.00 Uhr
VS Bad Vöslau
Hauptstraße 54-56

~Oberwaltersdorf:

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 18.00 Uhr
Gemeindeamt Oberwal-
tersdorf
Kulturstr. 1

Bruck a. d. Leitha

~Schwechat:

ab 09.09.2025
Di 18.30 u.
Fr 18.00 Uhr
VS Schwechat
Ehrenbrunngrasse 8

Gänserndorf

~Engelhartstetten:

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 10.00 Uhr
Engelhartstetten
Obere Hauptstraße 2

~Gänserndorf:

ab 09.09.2025
Di u. Fr 16.00 Uhr
Kulturhaus Gänserndorf
Bahnstraße 31

Gmünd

~Gmünd:

ab 08.09.2025
Mo 19.15 u. Do 18.30 Uhr
Gmünd
Volksheimgasse 4

~Heidenreichstein:

ab 08.09.2025
Mo 18.00 u. Fr 17.00 Uhr
VS Heidenreichstein
Schulgasse 2

Hollabrunn

~Hollabrunn:

ab 09.09.2025
Di u. Do 9.30 Uhr
Jahnhalle Hollabrunn
Amtsgasse 2

Horn

~Horn:

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 17.00 Uhr
BHAK / BHAS Horn
Gartengasse 1

Korneuburg

~Hausleiten:

ab 09.09.2025
Di 16.00 u. Do 15.00 Uhr
VS Hausleiten
Schulgasse 2

Krems-Umgebung

~Straß im Straßertale :

ab 09.09.2025
Di u. Do 17.00 Uhr
Volksschule Straß
Marktplatz 32

Lilienfeld

~Hainfeld:

ab 09.09.2025
Di 15.45 u. Do 16.30 Uhr
Volksschule Hainfeld
Kirchengasse 10

Mistelbach

~Laa an der Thaya:

ab 09.09.2025
Di 19.15 u. Do 19.00 Uhr
Volksschule Laa
Hubertusgasse 17

Mödling

~Brunn am Gebrige:

ab 08.09.2025
Mo u. Do 18.00 Uhr
Sozialzentrum Brunn
Friedrich-Schiller-Straße
24-26

~Mödling:

ab 09.09.2025
Di u. Do 18.45 Uhr
Gemeinde Mödling
Hartigstraße 13

~Breitenfurt:

ab 09.09.2025
Di u. Fr 08.30 Uhr
Breitenfurt
R.-Steiner-Gasse 1

Neunkirchen

~Neunkirchen:

ab 09.09.2025
Di u. Do 16.00 Uhr
Sporthaus Neunkirchen
Fabriksgasse 34

Scheibbs

~Gaming:

ab 09.09.2025
Di u. Do 19.30 Uhr
Haus der Begegnung Im
Markt 18

~Purgstall a. d. Erlauf:

ab 08.09.2025
Mo 18.00 u. Do 17.00 Uhr
Purgstall a. d. Erlauf
Pöchlerner Straße 52

St. Pölten

~St. Pölten 1:

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 10.00 Uhr
Volksheim Spratzern
Eisenbahnerstraße 5

~St. Pölten 2:

ab 09.09.2025
Di u. Do 17.30 Uhr
PVZ St. Pölten
Mathilde Beyerknecht
Straße 7

St. Pölten Land

~Neulengbach:

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 16.30 Uhr
Rathaus Neulengbach
Kirchenplatz 2

~Neulengbach:

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 17.45 Uhr
Rathaus Neulengbach
Kirchenplatz 2

~Maria Anzbach:

ab 09.09.2025
Di u. Do 17.00 Uhr
Haus St. Louise
Ludowikaweg 1

Tulln

~Tulln / Langenlebar:

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 9.45 Uhr
Turnhalle Langenlebar
F.-Ludwig-Jahn-Straße 4

~Zwentendorf:

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 17.00 Uhr
Mittelschule Zwenten-
dorf
Kirchenplatz 1/2

~Grafenwörth / Wagram

am Wagram:
ab 08.09.2025
Mo u. Do 18.00 Uhr
Mittelschule Wagram
am Wagram
Schulstraße 20

Waidhofen a.d. Ybbs

~Waidhofen a.d. Ybbs:

ab 08.09.2025
Mo 18.00 u. Do 19.30 Uhr
Sportmittelschule Waid-
hofen/Ybbs
Hauptplatz 17a

Wr. Neustadt Land

~Sollenu:

ab 08.09.2025
Mo 18.10 u. Mi 18.15 Uhr
Volksschule Sollenu
Schulgasse 2

~Zillingdorf:

ab 08.09.2025
Mo u. Do 09.00 Uhr
Oase der Gesundheit
Hauptstraße 46

Wr. Neustadt

~Wr. Neustadt:

ab 08.09.2025
Mo u. Do 17.00 Uhr
ÖGK Wr. Neustadt
Wiener Straße 69



Vier Mal im Jahr erscheint das ÖGK-
Magazin „Meine Gesundheit“ mit
Themen zu Gesundheit und Vorsorge.



Holen Sie sich jetzt
Ihr Gratis-Abo!

www.meinegesundheit.at/abo

Du bist, was du isst

Gesunde Ernährung

Das Sprichwort „Du bist, was du isst“ bringt es auf den Punkt: Eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten hilft, das Immunsystem von uns und unseren Kindern zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.

Entdecken Sie die Angebote der ÖGK, die Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Genuss unterstützen. In Videos und Vorträgen erfahren Sie hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährung und wie man z. B. zuckerreduziert und nachhaltiger essen kann. Im Herbst gibt es Veranstaltungen zu den Themen „Mentale Power durch bewusstes Essen“ und „Ernährungsmythen“.



Gesund
essen!

Hj, ich bin ein KI-Bild.



Tipps, Rezepte, Termine und weitere Infos der ÖGK rund um gesunde Ernährung finden Sie unter: www.gesundheitskasse.at/ernaehrung

Frei von Tabak und Nikotin

Nutzen Sie die Nikotinfrei-Angebote der ÖGK!

Ein Leben frei von Tabak und Nikotin zu führen – das wünschen sich viele Konsumentinnen und Konsumenten von Nikotinprodukten. Doch Zigaretten, Vapes, Nikotinbeutel etc. den Laufpass zu geben, fällt meist schwer. Leichter geht's mit den professionellen Angeboten der ÖGK.

- **Nikotinfrei-Kurse** in einer Gruppe vor Ort
- **Online-Programme** – Nikotinfrei-Kurse und Vorträge
- **Einzel-Nikotin-Entwöhnung** für besondere Personengruppen (z.B. Schwangere, chronisch Kranke) vor Ort oder online
- **Rauchfrei Telefon 0800 810 013** – kostenlose telefonische Beratung



Alle Infos gibt es unter www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei und www.rauchfrei.at

Stressfrei statt Burnout

Stressfrei durch den Alltag und endlich besser schlafen?

Die ÖGK bietet kostenlose Webinare, die Ihnen helfen, Stress abzubauen und Ihre Schlafqualität zu verbessern.



Jetzt
anmelden!

www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Hinweis

Informieren Sie uns bitte, wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten. Wir speichern Ihre Abmeldung (Name, Sozialversicherungsnummer), um sicherzustellen, dass Sie in Folge keine Zusendungen mehr erhalten: newsletter@oegk.at

Impressum:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien; www.gesundheitskasse.at/impressum
Hersteller: Winkler Kuvert GmbH, Lastenstraße 37b, 8020 Graz
P. b. b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 13Z039651M, Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 25/2025.