

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 ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.

Aktiv werden und Rücken stärken

Kurse Herbst 2025



Info und Anmeldung:

www.gesundheitskasse.at/ruecken

Bei Rückfragen:

A ASKÖ +43 732 730344

B ASVÖ +43 732 601460 40

C SPORTUNION +43 732 77785411

Braunau

~ **Mattighofen: B**

ab 08.09.2025
Mo 17.00 Uhr
Volksschule Mattighofen
Salzburger Straße 6
Fr 16.45 Uhr
Mittelschule Mattighofen
Trattmannsberger Weg 4b

~ **Lochen: B**

ab 09.09.2025
Di 20.00 Uhr
Volksschule Lochen
Seestraße 1
Fr 15.00 Uhr
Mittelschule Lochen
Schulstraße 17

Freistadt

~ **Lasberg: C**

ab 08.09.2025
Mo u. Do 18.00 Uhr
Festsaal der Musikschule
Lasberg
Oswalderstraße 10

Gmunden

~ **Scharnstein: A**

ab 11.09.2025
Di 17.30 u. Do 17.45 Uhr
NMS Scharnstein
Kirchenplatz 5

~ **Steyrermühl: A**

ab 15.09.2025
Mo u. Mi 19.15 Uhr
Sporthalle Steyrmühl
Sportplatzstraße 16

~ **Gmunden: C**

ab 08.09.2025
Mo 19.15 u. Do 17.30 Uhr
Volksschule Brahm-
schule
Lindenstraße 11

~ **Bad Ischl: C**

ab 08.09.2025
Mo 16.00 Uhr
Johann Nestroy Mittel-
schule Bad Ischl
Kaiser-Franz-Josef-Str-
aße 6
Mi 17.15 Uhr
HLW Bad Ischl
Kaltenbachstrasse 19

~ **Ebensee: B**

ab 15.09.2025
Mo u. Fr 10.00 Uhr
Vereinshaus Allg. TV
Ebensee 1887
Rindbachstraße 24

Kirchdorf

~ **Pettenbach: C**

ab 09.09.2025
Di u. Fr 20.00 Uhr
Sporthalle Pettenbach
Scharnsteiner Straße 5

Linz

~ **Linz 1: A**

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 16.00 Uhr
BBRZ Linz
Grillparzerstraße 50

~ **Linz 2: C**

ab 08.09.2025
Mo 10.00 Uhr
Hellmonseder Tennis-
center
Julius-Raab-Straße 6-8
Mi 10.00 Uhr
Julius Raab Heim
Julius-Raab-Straße 10

~ **Linz 3: C**

ab 08.09.2025
Mo 19.30 u. Mi 19.00 Uhr
BRG Landwiedstraße
Landwiedstraße 82

~ **Linz 4: B**

ab 08.09.2025
Mo u. Do 09.00 Uhr
ÖTB TV Linz
Prunerstraße 6

~ **Linz 5: B**

ab 09.09.2025
Di u. Fr 19.00 Uhr
ÖTB TV Linz
Prunerstraße 6

Linz Land

~ **Pasching: A**

ab 09.09.2025
Di u. Do 17.30 Uhr
Pfarrsaal Langholzfeld
Kirchengasse 2

~ **Enns: C**

ab 08.09.2025
Mo u. Do 10.00 Uhr
Star Fight Center
Landstraße 2b

~ **Leonding: B**

ab 08.09.2025
Mo 08.00 u. Fr 10.00 Uhr
ÖTB Turnerheim
Jakob-Täubel-Weg 2

Perg

~ **Katsdorf: A**

ab 08.09.2025
Mo 17.30 u. Mi 18.00 Uhr
Kindergarten Katsdorf
Höhenstraße 11

Ried im Innkreis

~ **Aurolzmünster: B**

ab 08.09.2025
Mo 19.30 u. Mi 16.30 Uhr
AthleteX Ried (Vario
Center)
Altenried 6

Rohrbach

~ **St. Johann am Wim-
berg: C**

ab 08.09.2025
Mo u. Do 19.00 Uhr
Volksschule St. Johann
am Wimberg
Schulstraße 3

Schärding

~ **Kopfung: A**

ab 10.09.2025
Mo u. Mi 17.30 Uhr
NMS Kopfung
Hauptstraße 18

~ **Andorf: B**

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 08.30 Uhr
Warrior Gym Andorf
Käthe-Dassler Straße 1

Steyr

~ **Steyr: A**

ab 09.09.2025
Di 17.00 Uhr
Volksschule Wehrgraben
Wehrgrabengasse 22
Do 19.15 Uhr
HTL Steyr
Schlüsselhofgasse 63

Steyr Land

~ **Bad Hall: B**

ab 15.09.2025
Mo u. Fr 10.00 Uhr
Jahnturnhalle Bad Hall
Steyrerstraße 46

~ **Dietach: B**

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 18.30 Uhr
Volksschule Dietach
Kirchenplatz 2

Urfahr Umgebung

~ **Zwettl a.d. Rodl: C**

ab 09.09.2025
Di 19.00 u. Do 19.30 Uhr
Volksschule Zwettl
Grießmühlweg 13

~ **Puchenu: C**

ab 29.09.2025
Mo u. Mi 19.15 Uhr
Schulzentrum Puchenu
Schulstraße 3 - 5

Vöcklabruck

~ **Ottngang am Haus-
ruck: A**

ab 08.09.2025
Mo 16.30 u. Do 17.45 Uhr
Kindergarten Thomas-
roith in Ottngang am
Hausruck
Schulgasse 8

Wels

~ **Wels: A**

ab 08.09.2025
Mo 19.10 u. Mi 19.00 Uhr
Franziskus Gymnasium
Wels
Schubertstraße 51

Wels Land

~ **Gunskirchen: A**

ab 08.09.2025
Mo u. Mi 17.00 Uhr
Veranstaltungszentrum
Gunskirchen
Raiffeisenplatz 2



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. 24/2025.