

# FORUM<sup>MED</sup> 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 – finanziert vom Gesundheitsfonds Steiermark.



## Bruck-Mürzzuschlag

~ St. Barbara im Mürztal: **A**

ab 08.09.2025  
Mo 16.30 u. Do 18.00 Uhr  
MS St.Barbara im Mzt.  
Schulstr. 6

~ Kindberg: **A**

ab 08.09.2025  
Mo 17.00 u. Mi 17.30 Uhr  
MS Kindberg  
August Musger Gasse 10

## Deutschlandsberg

~ Eibiswald: **B**

ab 08.09.2025  
Mo u. Mi 17.00 Uhr  
Volksschule Eibiswald  
Eibiswald 56

~ St. Martin i. S. bei Deutschlandsberg: **C**

ab 09.09.2025  
Di u. Do 18.00 Uhr  
VS St. Ulrich, Kopreinigg 51

## Graz

~ Graz-Geidorf: **B**

ab 09.09.2025  
Di u. Do 19.00 Uhr  
VS Geidorf, Muchargasse 23

~ Graz-Gries: **B**

ab 09.09.2025  
Di u. Do 07.00 Uhr  
ASVÖ Halle  
Herrgottwiesgasse 260

~ Graz-Ries: **C**

ab 09.09.2025  
Di u. Do 17.00 Uhr  
Waldorfschule Karl Schubert  
Riesstraße 351

~ Graz-Jakomini: **B**

ab 09.09.2025  
Di 17.00 u. Do 18.00 Uhr  
ATG Graz  
Kastellfeldgasse 8

~ Graz-Eggenberg 1: **A**

ab 08.09.2025  
Mo u. Mi 17.00 Uhr  
ASKÖ Bewegungscenter  
Schloßstrasse 20

~ Graz-Eggenberg 2: **A**

ab 16.09.2025  
Di u. Do 16.00 Uhr  
ASKÖ Bewegungscenter  
Schloßstrasse 20

## Graz Umgebung

~ Thal bei Graz: **B**

ab 09.09.2025  
Di u. Do 19.15 Uhr  
Kindergarten Thal  
Franz-Purkt-Weg 6

~ Semriach: **A**

ab 16.09.2025  
Di u. Do 16.30 Uhr  
Turnraum Sportplatz Semriach  
Pöllauerstr. 4

~ Raaba-Grambach: **C**

ab 08.09.2025  
Mo 17.00 u. Do 19.00 Uhr  
VAZ Raaba-Grambach  
Hauptstraße 55

## Hartberg-Fürstenfeld

~ Bad Waltersdorf: **B**

ab 09.09.2025  
Di u. Do 18.15 Uhr  
Pfarrgemeindehaus  
Bad Waltersdorf 1

~ Vorau: **C**

ab 08.09.2025  
Mo 17.00  
Turnsaal der Musikschule  
Gerichtsgasse 109  
Mi 18.00 Uhr  
Turnsaal der Mittelschule  
Gerichtsgasse 310

## Leibnitz

~ Heiligenkreuz am Waasen: **C**

ab 09.09.2025  
Di 17.30 u. Do 19.30 Uhr  
Rüsthause der FF  
Grazer Straße 36

## Leoben

~ Gai/Trofaiach: **A**

ab 08.09.2025  
Mo u. Do 18.00 Uhr  
VS Gai, Gai 1

## Liezen

~ Weißenbach: **B**

ab 08.09.2025  
Mi 19.00 Uhr  
VS Weißenbach  
Am Dorfplatz 115

~ Wörschach: **B**

ab 08.09.2025  
Mo 19.00 Uhr  
VS Wörschach  
Dorfstraße 134

~ Aigen im Ennstal: **C**

ab 08.09.2025  
Mo 17.30 u. Do 18.30 Uhr  
Ortnerhof Gym  
Sallberg am Kulm 8

## Murau

~ Murau: **C**

ab 09.09.2025  
Di u. Do 17.30 Uhr  
Turnsaal VS Steirisch-Laßnitz  
Steirisch-Laßnitz 26

## Murtal

~ Dietersdorf/Fohnsdorf: **A**

ab 08.09.2025  
Mo u. Mi 18.30 Uhr  
VS Dietersdorf  
Hauptstr. 42

## Südoststeiermark

~ Kirchbach- Zerlach: **B**

ab 09.09.2025  
Di u. Do 19.00 Uhr  
Gemeindeamt Dörfla  
Dörfla 40

~ Bad Radkersburg: **B**

ab 15.09.2025  
Mo u. Mi 17.00 Uhr  
MS Bad Radkersburg  
Emmenstraße 19

## Voitsberg

~ Voitsberg: **A**

ab 08.09.2025  
Mo u. Do 17.00 Uhr  
Friedrich Aduatz MS Voitsberg  
Mühlgasse 21

## Weiz

~ Prebendorf bei Gleisdorf: **C**

ab 08.09.2025  
Mo u. Do 09.00 Uhr  
Veranstaltungssaal Gemeinde  
Prebendorf 170



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](http://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](http://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](http://www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei) und [www.rauchfrei.at](http://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](http://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](mailto:newsletter@oegk.at)

### Impressum:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien; [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://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. 26/2025.