

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.

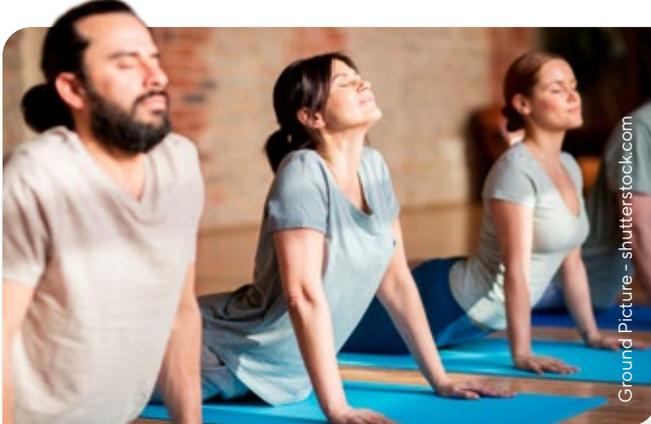
Monika K.,
Kursteilnehmerin, Salzburg



Nicht teilnehmen können Personen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen bzw. Behandlungsbedarf. Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse umgesetzt von ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION – gefördert aus Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg.

Aktiv werden und Rücken stärken

Kurse Herbst 2025



Melden Sie sich gleich
ONLINE an!



Info und Anmeldung:

www.gesundheitskasse.at/ruecken

Bei Rückfragen:

A ASKÖ +43 664 88298820

B ASVÖ +43 664 3586523

C SPORTUNION +43 664 60 613 803

Bludenz

~ **Nenzing: B**

ab 09.09.2025

Di u. Do 20.00 Uhr

Sportmittelschule Nenzing

Landstraße 20

~ **Bludenz: C**

ab 08.09.2025

Mo 17.00 u. Do 18.00 Uhr

Bundesgymnasium Bludenz

Unterefeldstraße 11

Bregenz

~ **Bregenz: B**

ab 09.09.2025

Di u. Do 18.00 Uhr

Privatschule Riedenburg

Arlbergstraße 88

~ **Egg: C**

ab 08.09.2025

Mo u. Fr 17.45 Uhr

Arche Pfarrgemeinde Saal

Pfarrhof 869

Dornbirn

~ **Dornbirn 1: A**

ab 23.09.2025

Di 17.30 u. Do 19.00 Uhr

Kindergarten Weißbacher

Weißbachergasse 5

~ **Dornbirn 2: B**

ab 10.09.2025

Mi u. Fr 7.00 Uhr

Feelgood Fitness Dornbirn

Johann-Georg-Ulmer-Straße 3

Feldkirch

~ **Feldkirch: A**

ab 23.09.2025

Di u. Do 08.30 Uhr

Die WingTsun Schule

Lorenz-Gehrmann-Straße 4

~ **Zwischenwasser: A**

ab 23.09.2025

Di u. Do 19.00 Uhr

Frödichsaal (Muntlix)

Hauptstraße 12

~ **Rankweil: C**

ab 08.09.2025

Mo 19.15 u. Fr 18.00 Uhr

Yogastudio Rankweil

Langgasse 114



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. 23/2025.