

# FORUM<sup>MED</sup> GESUND



## Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Kursprogramm  
Frühjahr 2026

Der Beckenboden –  
Basis für eine starke Mitte

Endlich weg von  
Tabak und Nikotin

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

Kostenlose Kurse ab Februar

# 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

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.

Aktiv werden und Rücken stärken

# Kurse Frühjahr 2026



**Info und Anmeldung:**  
[www.gesundheitskasse.at/ruecken](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken)  
**Bei Rückfragen:** LSA Breiten- und Gesundheitssport; +43 664 1438690

## Amstetten

~St. Valentin:  
ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 17.00 Uhr  
Taka Tuka Land St. Valentin  
Herzograd 38

## Baden

~Bad Vöslau:  
ab 23.02.2026  
Mo 19.00 u. Mi 18.00 Uhr  
Volksschule Gainfarn  
Hauptstraße 54-56

## Baden

~Baden:  
ab 25.02.2026  
Mi u. Fr 16.00 Uhr  
Sporthalle Baden  
Waltersdorferstraße 40

## Oberwaltersdorf

ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 18.00 Uhr  
Galerie Gemeindeamt Oberwaltersdorf  
Kulturstraße 1

## Bruck an der Leitha

~Schwechat:  
ab 24.02.2026  
Di 18.30 u. Fr 18.00 Uhr  
Volksschule Schwechat  
Ehrenbrunnengasse 8

## Gänserndorf

~Haringsee/Lassee:  
ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 10.00 Uhr  
Saal der Freiwilligen Feuerwehr  
Straudorf 47

## Gmünd

~Heidenreichstein:  
ab 23.02.2026  
Mo 18.00 u. Fr 17.00 Uhr  
Heidenreichstein  
Schulgasse 2  
~Gmünd:  
ab 23.02.2026  
Mo u. Do 18.30 Uhr  
VS Gmünd, Volksheimgasse 4

## Horn

~Horn:  
ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 17.00 Uhr  
BHAK/BHAS Horn, Gartengasse 1

## Korneuburg

~Hausleiten:  
ab 24.02.2026  
Di 16.00 u. Do 15.00 Uhr  
Hausleiten, Turnsaal der VS  
Schulgasse 2

## Lilienfeld

~Hainfeld:  
ab 23.02.2026  
Mo u. Do 16.30 Uhr  
Hainfeld, Volksschule  
Kirchengasse 10

## Melk

~Pöchlarn:  
ab 23.02.2026  
Mo 18.30 u. Mi 17.00 Uhr  
Sporthalle Pöchlarn  
Nibelungenstraße 5  
~Melk:  
ab 24.02.2026  
Di u. Do 20.00 Uhr  
Turnsaal der Mittelschule Melk  
Abt Karl Straße 41

## Mistelbach

~Laa an der Thaya:  
ab 24.02.2026  
Di u. Do 19.15 Uhr  
Volksschule Laa / Thaya  
Hubertusgasse 17

## Mödling

~Mödling:  
ab 24.02.2026  
Di u. Do 18.45 Uhr  
Hartingstraße 13

## Breitenfurt

ab 24.02.2026  
Di u. Fr 8.30 Uhr  
Rudolf-Steiner-Gasse 1

## Brunn am Gebirge

ab 23.02.2026  
Mo u. Do 18.00 Uhr  
Friedrich-Schillerstraße 24-26

## Neunkirchen

~Neunkirchen:  
ab 24.02.2026  
Di u. Do 16.00 Uhr  
VS Steinfeld Neunkirchen  
Dittrichstraße 12

## Scheibbs

~Purgstall an der Erlauf:  
ab 23.02.2026  
Mo 19.45 u. Mi 17.30 Uhr  
Kindergarten Turnsaal  
Pöchlarnstraße 52  
~Gaming/Scheibbs:  
ab 24.02.2026  
Di u. Do 19.30 Uhr  
Haus der Begegnung Gaming  
Im Markt 18

## St. Pölten

~St. Pölten:  
ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 10.00 Uhr  
Volkshaus Spratzern  
Eisenbahnerstraße 5

## St. Pölten Land

~Maria Anzbach:  
ab 24.02.2026  
Di u. Do 17.00 Uhr  
Festsaal des PH Haus St. Louise  
Ludowikaweg 1  
~Hofstetten - Grünau:  
ab 25.02.2026  
Mi 20.00 u. Fr 19.15 Uhr  
Bürgerzentrum, Hauptplatz 3-5

## Neulengbach 1:

ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 17.00 Uhr  
Weinheberstraße 4

## Neulengbach 2:

ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 18.15 Uhr  
Weinheberstraße 4

## Stockerau

~Stockerau:  
ab 23.02.2026  
Mo u. Fr 9.30 Uhr  
Niemscherhof, Eduard Rösch-Str. 1

## Tulln

~Wagram am Wagram/Grafenwörth:  
ab 23.02.2026  
Mo u. Do 17.00 Uhr  
Wagram am Wagram, Schulstraße 20

## Langenlebarn:

ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 9.45 Uhr  
Alte Turnhalle Langenlebarn  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 4

## Zwentendorf:

ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 17.00 Uhr  
MS Zwentendorf, Kirchenplatz 1/2

## Waidhofen/Ybbs

~Waidhofen/Ybbs:  
ab 23.02.2026  
Mo 18.00 u. Do 19.30 Uhr  
Sporthalle und Turnsaal, Hauptpl. 17a

## Wr. Neustadt

~Wr. Neustadt:  
ab 23.02.2026  
Mo u. Do 17.00 Uhr  
Wiener Neustadt, ÖGK, Wienerstr. 69

## Wr. Neustadt Land

~Sollenau:  
ab 23.02.2026  
Mo 18.10 u. Mi 18.15 Uhr  
Volksschule Sollenau, Schulgasse 2

## Zillingdorf:

ab 23.02.2026  
Mo u. Do 9.00 Uhr  
Zillingdorf Oase der Gesundheit  
Hauptstraße 46

## Bad Erlach:

ab 23.02.2026  
Mo 16.00 u. Do 18.00 Uhr  
Volksschule Bad Erlach, Altgasse 6

## Zwettl

~Zwettl:  
ab 23.02.2026  
Mo 18.00 u. Mi 19.00 Uhr  
Volksschule Zwettl, Hammerweg 2

## Groß Gerungs:

ab 25.02.2026  
Mi u. Fr 18.00 Uhr  
Groß Gerungs Turnsaal VS  
Arbesbacher Straße 67




## Basis für eine starke Mitte

# Der Beckenboden

Ein kräftiger Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit. Der Beckenboden besteht aus drei übereinander gelagerten Muskelschichten, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließen und ihnen Halt geben. Damit ist der Beckenboden die Basis für eine starke Mitte.

Die ÖGK lädt daher alle Frauen und Männer zu neuen Online-Kursen ein. Expertinnen und Experten geben praktische Alltagstipps und

stellen Übungen zur besseren Wahrnehmung, gezielten Aktivierung und nachhaltigen Kräftigung vor. Selbstverständlich werden in den Webinaren auch Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beantwortet.

Bei den Webinaren wird nicht geturnt – ÖGK-Expertinnen und Experten zeigen gegebenenfalls einzelne Übungen vor. Es werden auch keine medizinischen Diagnosen gestellt und keine Therapien empfohlen. 



Alle Termine sowie weitere Infos gibt es unter [www.gesundheitskasse.at/beckenboden](http://www.gesundheitskasse.at/beckenboden)



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)

## Endlich weg von Tabak und Nikotin

# Nutzen Sie die Nikotin-frei-Angebote der ÖGK!

Ein Leben frei von Tabak und Nikotin zu führen – das wünschen sich viele Konsumentinnen und Konsumenten von Nikotinprodukten. Doch Zigaretten, Vapes, Nikotinbeuteln 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)



ÖGK / Martin Biller

### 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. 5/2026.