

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



Hi, ich bin ein KI-Bild.

**Neue Kurse
ab Februar**

**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

Aktiv werden und Rücken stärken

Kurse Frühjahr 2026



Info und Anmeldung:
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:

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/Lasseer:
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, Volkshausgasse 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
Pöchlernerstraße 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

~Langenlebar:

ab 23.02.2026
Mo u. Mi 9.45 Uhr
Alte Turnhalle Langenlebar
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

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.

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

Endlich weg 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, 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 und www.rauchfrei.at



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



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. 5/2026.