

# FORUM MED

## GESUND

JÄNNER 2026



# Beweg' dich!

## Für einen gesunden Rücken



**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



Hi, ich bin ein Kl-Bild.



**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 ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.



Aktiv werden und Rücken stärken

# Kurse Frühjahr 2026

## Braunau

~Mattighofen: **B**  
ab 23.02.2026  
Mo 20.00 u. Fr 16.45 Uhr  
Sporthalle der MS Mattighofen  
(Sepp-Öller-Halle)  
Trattmannsberger Weg 4b  
~Lochen: **B**  
ab 24.02.2026  
Di 20.00 Uhr  
VS Lochen, Seestraße 1  
Fr 15.00 Uhr  
Mittelschule Lochen  
Schulstraße 17

## Freistadt

~Lasberg: **C**  
ab 23.02.2026  
Mo u. Do 18.30 Uhr  
Musikschule Lasberg  
Oswalder Straße 10

## Gmunden

~Gmunden: **C**  
ab 23.02.2026  
Mo 18.00 u. Do 17.20 Uhr  
VS Brahmschule  
Lindenstraße 11

## Bad Ischl

~Bad Ischl: **C**  
ab 23.02.2026  
Mo 17.45 Uhr  
Johann Nestroy Mittelschule  
Kaiser-Franz-Josef-Straße 6  
Mi 17.15 Uhr  
HLW Bad Ischl  
Kaltenbachstrasse 19

## Ebensee

~Ebensee: **B**  
ab 23.02.2026  
Mo u. Fr 10.00 Uhr  
Vereinshaus Allg. TV Ebensee 1887  
Rindbachstraße 24

## Scharnstein

~Scharnstein: **A**  
ab 24.02.2026  
Di u. Do 17.45 Uhr  
Scharnstein - NMS  
Kirchenplatz 5

## Steyrermühl

~Steyrermühl: **A**  
ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 19.15 Uhr  
Steyrermühl - Turnhalle  
Sportplatzstraße 16

## Kirchdorf an der Krems

~Schlierbach: **C**  
ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 19.00 Uhr  
Turnsaal Volksschule Schlierbach  
Stiftstraße 3

## Linz

~Linz 1: **C**  
ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 15.00 Uhr  
F10 - Sports- & Fitnessclub  
Furtherstraße 10

## Linz 2: **A**

ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 16.00 Uhr  
Linz - BBRZ  
Grillparzerstraße 50

## Linz 3: **C**

ab 23.02.2026  
Mo 19.30  
BRG Landwiedstraße 82 (Halle 3)  
Mi 19.00 Uhr  
BRG Landwiedstraße 82 (Halle 1)

## Linz 4: **C**

ab 23.02.2026  
Mo 10.00 Uhr  
Padelzone  
Julius-Raab Straße 6/8

## Linz 5: **B**

ab 24.02.2026  
Di 20.00 u. Fr 19.00 Uhr  
ÖTB TV Linz, Gymnastiksaal  
Prunerstraße 6

## Linz-Land

~Enns 1: **C**  
ab 23.02.2026  
Mo u. Do 10.00 Uhr  
Star Fight Center  
Landstraße 2b

## Enns 2: **C**

ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 16.00 Uhr  
Star Fight Center  
Landstraße 2b

## Leonding:

**B**  
ab 23.02.2026  
Mo 08.00 u. Fr 10.00 Uhr  
ÖTB Turnerheim  
Jakob-Täubel-Weg 2

## Pasching:

**A**  
ab 24.02.2026  
Di u. Do 17.30 Uhr  
Pasching - Pfarrsaal Langholzfeld  
Kirchengasse 2

## Perg

~Katsdorf: **A**  
ab 23.02.2026  
Mo 17.30 u. Mi 18.00 Uhr  
Katsdorf - Kindergarten  
Hohenstraße 11

## Ried im Innkreis

~Ried: **B**  
ab 23.02.2026  
Mo u. Do 17.00 Uhr  
Turnverein Ried 1848  
Friedrich-Thurner-Straße 8  
~Aurolzmünster: **B**  
ab 25.02.2026  
Mi 07.15 u. Fr 15.00 Uhr  
AthleteX Ried (Vario Center)  
Altenried 6

## Schärding

~Andorf: **B**  
ab 23.02.2026  
Mo u. Mi 08.30 Uhr  
Warrior Gym Andorf  
Käthe-Dassler Straße 1

## Steyr

~Steyr: **A**  
ab 24.02.2026  
Di 17.00  
Steyr - VS Wehrgraben  
Wehrgrabengasse 22  
Do 19.15 Uhr  
Steyr - HTL  
Schlüsselhofgasse 63

## Steyr-Land

~Bad Hall: **B**  
ab 23.02.2026  
Mo u. Fr 10.00 Uhr  
Jahnturnhalle Bad Hall  
Steyerstraße 46

## Urfahr Umgebung

~Zwettl: **C**  
ab 24.02.2026  
Di 20.00 u. Do 19.30 Uhr  
VS Zwettl (Turnsaal)  
Grießmühlweg 13

## Vöcklabruck

~Ottnang am Hausruck: **A**  
ab 23.02.2026  
Di 17.00 u. Do 17.45 Uhr  
Ottnang am Hausruck - Thomasroith  
Schulgasse 8

## Wels

~Wels: **A**  
ab 23.02.2026  
Mo 19.10 u. Mi 19.00 Uhr  
Wels - Franziskus Gymnasium  
Schubertstraße 51

## Wels-Land

~Gunskirchen: **A**  
ab 23.02.2026  
Mo u. 17.00 Uhr  
Gunskirchen - Veranstaltungszentrum  
Raiffeisenplatz 2



Info und Anmeldung:  
[www.gesundheitskasse.at/](http://www.gesundheitskasse.at/)  
ruecken

## Bei Rückfragen:

**A** ASKÖ +43 732 730344  
**B** ASVÖ +43 732 601460 40  
**C** SPORTUNION +43 732 77785411

## 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 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](http://www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei) und [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)



### 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](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. 4/2026.