

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

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

Melden Sie sich
gleich ONLINE an!

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 Brahmsschule
Lindenstraße 11
- ~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: **B**
ab 23.02.2026
Mo u. Fr 10.00 Uhr
Vereinshaus Allg. TV Ebensee 1887
Rindbachstraße 24
- ~Scharnstein: **A**
ab 24.02.2026
Di u. Do 17.45 Uhr
Scharnstein - NMS
Kirchenplatz 5
- ~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
Mi 10.00 Uhr
Julius Raab Heim
Julius Raab Straße 10

~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
Höhenstraße 11

Ried im Innkreis

~Ried: **B**

ab 23.02.2026
Mo u. Do 17.00 Uhr
Turnverein Ried 1848
Friedrich-Thurner-Straße 8

~Aulofmünster: **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
Steyrerstraße 46

Urfahr Umgebung

~Zwettl: **C**

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

Vöcklabruck

~Ottgang am Hausruck: **A**

ab 23.02.2026
Di 17.00 u. Do 17.45 Uhr
Ottgang 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/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

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 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. 4/2026.