

JÄNNER 2026

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 der Volkshochschule Salzburg – finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg.

Aktiv werden und Rücken stärken

Kurse Frühjahr 2026

**Melden Sie sich
gleich ONLINE an!**

Flachgau

- ~ **Eugendorf:**
ab 23.02.2026
Mo u. Mi 10.30 Uhr
Hotel Santner Eugendorf
Alte Wiener Str. 1
- ~ **Obertrum:**
ab 23.02.2026
Mo u. Mi 09.00 Uhr
ZenTRUM Obertrum
Seestraße 4
- ~ **Oberndorf:**
ab 23.02.2026
Mo u. Mi 16.30 Uhr
Allgemeine Sonderschule Oberndorf
Joseph-Mohr-Straße 9
- ~ **Bürmoos:**
ab 23.02.2026
Mo u. Mi 16.40 Uhr
Gesundheitswelt Bürmoos
Anton Seywald-Gasse 3

Pinzgau

- ~ **Zell am See:**
ab 25.02.2026
Mi 16.00 u. Fr 17.00 Uhr
VS Thumersbach
Talstraße 4
- ~ **Saalfelden:**
ab 25.02.2026
Mi 17.00 u. Fr 17.30 Uhr
Hauptschule Bahnhof Saalfelden
Josef-Riedler-Straße 5

Pongau

- ~ **Altenmarkt im Pongau:**
ab 02.03.2026
Mo u. Mi 18.00 Uhr
Haus des Sports Altenmarkt
Sportplatzstraße 29
- ~ **Bischofshofen:**
ab 24.02.2026
Di u. Fr 18:00
Turnsaal der NMS Bischofshofen
Hauptschulstraße 27
- ~ **St. Johann in Pongau:**
ab 24.02.2026
Di u. Fr 10.15 Uhr
Pfarrhof St. Johann in Pongau
Hauptstraße 18

Stadt Salzburg

- ~ **Salzburg:**
ab 24.02.2026
Di 16.00 u. Do 16.10 Uhr
Bewegungsraum, Salzburg
Strubergasse 26
- ~ **Salzburg:**
ab 23.02.2026
Mo u. Mi 19.00 Uhr
VS Mülln Salzburg
Augustinergasse 16
- ~ **Salzburg:**
ab 23.02.2026
Mo u. Do 19.30 Uhr
VHS Bewegungsraum Salzburg
Strubergasse 26

Tennengau

- ~ **Golling:**
ab 23.02.2026
Mo u. Do 16.30 Uhr
Pfarrsaal Golling
Markt 73
- ~ **Hallein:**
ab 23.02.2026
Mo u. Do 20.00 Uhr
Neue Mittelschule Hallein-Stadt
Lindorferplatz 7

Lungau

- ~ **Tamsweg:**
ab 23.02.2026
Mo u. Mi 14:45 Uhr
Yoga Studio Tamsweg
Kirchengasse 22



Info und Anmeldung:
www.gesundheitskasse.at/ruecken

Bei Rückfragen: Volkshochschule Salzburg
+43 662 87615126

Gesunder Rücken – Online-Angebote

Bewegungsberatung

Bei der Beratung werden individuelle und persönliche Fragen besprochen. Die Inhalte der Einzel-Online-Beratung richten sich nach den Fragestellungen der Teilnehmer*innen.



Termine: www.gesundheitskasse.at/ruecken,
unter „Bewegungsberatung“.


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



Vier Mal im Jahr erscheint das ÖGK-Magazin „Meine Gesundheit“ mit Themen zu Gesundheit und Vorsorge.



Holen Sie sich jetzt Ihr Gratis-Abo!

www.meinegesundheitskasse.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 und 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

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. 1/2026.