

# FORUM MED

## GESUND

JÄNNER 2026



# 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



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 der Volkshochschule Salzburg – finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg.



**volkshochschule** SALZBURG



Österreichische  
Gesundheitskasse

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

## Meine Gesundheit



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)



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. 1/2026.