

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 – finanziert vom Gesundheitsfonds Steiermark.



Aktiv werden und Rücken stärken

Kurse Frühjahr 2026

**Melden Sie sich
gleich ONLINE an!**

Bruck-Mürzzuschlag

- ~ **Kindberg: A**
ab 23.02.2026
Mo 17.00 u. Mi 17.30 Uhr
MS Kindberg
August Musger Gasse 10
- ~ **Kapfenberg: C**
ab 23.02.2026
Mo u. Do 17.30 Uhr
VS Diemlach
Gustav-Kramer-Straße 27

Deutschlandsberg

- ~ **Wies: C**
ab 24.02.2026
Di u. Do 17.30 Uhr
Feuerwehrhaus Steyeregg
Steyeregg 4

Graz

- ~ **Graz-Geidorf: B**
ab 24.02.2026
Di u. Do 19.00 Uhr
VS Geidorf, Muchargasse 23
- ~ **Graz-Jakomini: B**
ab 23.02.2026
Mo u. Mi 17.00 Uhr
ATG Graz, Kastelfeldgasse 8
- ~ **Graz-Puntigam: B**
ab 24.02.2026
Di u. Do 07.00 Uhr
ASVÖ Halle
Herrgottwiesgasse 260
- ~ **Graz-Eggenberg 1: A**
ab 23.02.2026
Mo u. Mi 17.00 Uhr
ASKÖ Bewegungszentrum
Graz-Eggenberg
Schloßstrasse 20
- ~ **Graz-Eggenberg 2: A**
ab 24.02.2026
Di u. Do 16.00 Uhr
ASKÖ Bewegungszentrum
Graz-Eggenberg
Schloßstrasse 20
- ~ **Graz-Ries: C**
ab 23.02.2026
Mo u. Mi 17.00 Uhr
Waldorfschule Karl Schubert
Riesstraße 351

Graz Umgebung

- ~ **Thal: B**
ab 24.02.2026
Di u. Do 19.15 Uhr
Kindergarten Thal
Franz-Purkt-Weg 6

- ~ **Semriach: A**
ab 10.03.2026
Di u. Do 16.30 Uhr
Turnraum Sportplatz Semriach
Pöllauerstr.4
- ~ **Frohnleiten: C**
ab 23.02.2026
Mo 18.30 u. Fr 16.30 Uhr
Sport- & Freizeitpark Frohnleiten
Grazer Straße 20

Hartberg-Fürstenfeld

- ~ **Bad Waltersdorf: B**
ab 23.02.2026
Mo u. Fr 07.45 Uhr
Pfarrgemeindehaus
Bad Waltersdorf 1
- ~ **Burgau/Neudau: A**
ab 04.03.2026
Mi 17.45 u. Fr 16.45 Uhr
VS Burgau
Schloßweg 260
- ~ **Vorau: C**
ab 23.02.2026
Mo 17.00 Uhr
Turnsaal der Musikschule
Gerichtsgasse 109
Mi 18.00 Uhr
Turnsaal der Mittelschule
Gerichtsgasse 310

Leibnitz

- ~ **Leibnitz: C**
ab 23.02.2026
Mo 17.00 u. Fr 16.00 Uhr
Seminarium. Zentrum für Begegnung und Herzlichkeit
Rettenbachstraße 13

Leoben

- ~ **Leoben: A**
ab 24.02.2026
Di u. Do 10.00 Uhr
RockYourBody Functional Training Club
Kerpelystraße 14

Liezen

- ~ **Irdning: B**
ab 24.02.2026
Di 17.30 u. Do 19.00 Uhr
Volksschule Irdning
Schulgasse 107
- ~ **Aigen im Ennstal: C**
ab 23.02.2026
Mo 17.30 u. Do 18.30 Uhr
Ortnerhof Gym
Sallaberg am Kulm 8

Murau

- ~ **Murau: C**
ab 23.02.2026
Mo 19.00 u. Do 17.00 Uhr
VS Murau
Friedhofgasse 3

Murtal

- ~ **Fohnsdorf: A**
ab 23.02.2026
Mo u. Mi 18.30 Uhr
VS Dietersdorf
Hauptstr.42

Südoststeiermark

- ~ **Bad Radkersburg: B**
ab 23.02.2026
Mo u. Mi 17.00 Uhr
MS Bad Radkersburg
Emmenstraße 19
- ~ **Kirchbach-Zerlach: B**
ab 24.02.2026
Di u. Do 19.00 Uhr
Gemeindeamt Dörfla
Dörfla 40

Voitsberg

- ~ **Voitsberg 1: A**
ab 23.02.2026
Mo u. Do 17.00 Uhr
Friedrich Aduatz MS Voitsberg
Mühlgasse 21
- ~ **Voitsberg 2: A**
ab 25.02.2026
Mi u. Fr 18.00 Uhr
Tanzschule Jüttner
Conrad-von-Hötzendorf-Str. 23

Weiz

- ~ **Prebendorf bei Gleisdorf: C**
ab 23.02.2026
Mo u. Do 09.00 Uhr
Veranstaltungssaal Gemeinde
Prebendorf
Prebendorf 170



Info und Anmeldung:
www.gesundheitskasse.at/ruecken

Bei Rückfragen:

- A** ASKÖ +43 650 3212270
- B** ASVÖ +43 664 3542229
- C** SPORTUNION +43 676 82141664


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. 6/2026.