

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



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.



Österreichische
Gesundheitskasse

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 Mo u. Fr 07.45 Uhr Pfarrgemeindehaus Bad Waltersdorf 1

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
- ~ Aigen im Ennstal: C ab 23.02.2026 Mo 17.30 u. Do 18.30 Uhr Ortnerhof Gym Sallaberg am Kulm 8

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-Hötendorf-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](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken)

Bei Rückfragen:

- ASKÖ +43 650 3212270
- ASVÖ +43 664 3542229
- 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



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

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 und 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
 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.