

# 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. C

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 Tiroler Gesundheitsfonds.



## Aktiv werden und Rücken stärken

# Kurse Frühjahr 2026

Melden Sie sich gleich ONLINE an!

### Imst

~ Wildermieming/Mieming: C  
ab 23.02.2026  
Mo 19.15 u. Mi 16.40 Uhr  
Gemeindesaal Wildermieming, Dorfstraße 2  
~ Oetz: A  
ab 24.02.2026  
Di u. Do 17.00 Uhr  
Mittelschule Oetz, Schulweg 3

### Innsbruck-Land

~ Kematen: A  
ab 24.02.2026  
Di 17.30 u. Do 18.30 Uhr  
Mittelschule Kematen, Burghofweg 2

### Innsbruck-Stadt

~ Innsbruck 1: A  
ab 23.02.2026  
Mo 08.00 u. Do 08.30 Uhr  
ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15  
~ Innsbruck 2: A  
ab 23.02.2026  
Mo 10.00 u. Mi 10.30 Uhr  
ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15  
~ Innsbruck 3: A  
ab 23.02.2026  
Mo 20.00 Uhr  
ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47  
Mi 20.00 Uhr  
ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15  
~ Innsbruck 4: A  
ab 23.02.2026  
Mo 20.00 Uhr  
ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15  
Do 18.15 Uhr  
ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47

### Innsbruck 5: A

ab 24.02.2026  
Di u. Do 19.00 Uhr  
Vereinsheim Arzl  
Schusterbergweg 15

### Kufstein

~ Kufstein 1: B  
ab 24.02.2026  
Di 19.15 Uhr  
Move by Judith, Unterer Stadtplatz 11  
Do 18.00 Uhr  
HLW Kufstein, August-Scherl-Str. 1

### Kufstein 2: A

ab 24.02.2026  
Di 19.00 u. Do 20.15 Uhr  
Sporthalle Sparchen  
Toblacherstraße 2

~ Brixlegg: C  
ab 24.02.2026  
Di u. Do 19.00 Uhr  
Invibe Brixlegg  
Niederfeldweg 9c

~ Münster: C  
ab 23.02.2026  
Mo 19.30 u. Do 18.30 Uhr  
Rehazentrum Münster, Turnhalle  
Gröben 700

~ Wörgl: A  
ab 23.02.2026  
Mo u. Fr 17.30 Uhr  
Städtischer Kindergarten, Peter-Mitterhoferweg 20

### Lienz

~ Tristach: C  
ab 24.02.2026  
Di u. Do 19.00 Uhr  
Lady Fit, Lavanterstraße 6



Info und Anmeldung:  
[www.gesundheitskasse.at/ruecken](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken)

### Bei Rückfragen:

- A ASKÖ +43 676 84746466
- B ASVÖ +43 512 586437
- C SPORTUNION +43 670 6045409

## 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)



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)

## 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](http://www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei) und [www.rauchfrei.at](http://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](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. 2/2026.