

FORUM^{MED} GESUND



Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



stockfour - shutterstock.com

Neue Kurse!
ab September

**Kursprogramm
Herbst 2025**

**Gesunde Ernährung:
Du bist, was du isst**

**Endlich weg von
Tabak und Nikotin**

Diese und weitere Angebote finden Sie auch in der App „Meine ÖGK“

Kostenlose Kurse ab September

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, Salzburg

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 Herbst 2025

Wörgl

~ **Wörgl: A**
ab 15.09.2025
Mo u. Fr 17.30 Uhr
Städtischer Kindergarten
Peter-Mitterhoferweg 20

Innsbruck-Land

~ **Wildermieming: C**
ab 08.09.2025
Mo 19.15 u. Mi 16.40 Uhr
Gemeindesaal Wildermieming
Dorfstraße 2

~ **Kematen: A**
ab 16.09.2025
Di 17.30 u. Do 18.30 Uhr
Mittelschule Kematen
Burghofweg 2

Innsbruck-Stadt

~ **Innsbruck 1: A**
ab 15.09.2025
Mo 08.00 u. Do 08.30 Uhr
Askö Bewegungszentrum
Langer Weg 15

~ **Innsbruck 2: A**
ab 15.09.2025
Mo 10.00 u. Mi 10.30 Uhr
Askö Bewegungszentrum
Langer Weg 15

~ **Innsbruck 3: A**
ab 15.09.2025
Mo 20.00 Uhr
Askö Volkshaus
Radetzkystraße 47
Mi 20.00 Uhr
Askö Bewegungszentrum
Langer Weg 15

~ **Innsbruck 4: A**
ab 15.09.2025
Mo 20.00 Uhr
Askö Bewegungszentrum
Langer Weg 15
Do 18.15 Uhr
Askö Volkshaus
Radetzkystraße 47

~ **Innsbruck 5: A**
ab 16.09.2025
Di 17.00 Uhr
Askö Volkshaus
Radetzkystraße 47
Do 20.00 Uhr
Askö Bewegungszentrum
Langer Weg 15

~ **Innsbruck 6: A**
ab 16.09.2025
Di 18.45 u. Do 18.30 Uhr
Vereinsheim Arzl
Schusterbergweg 15

Kufstein

~ **Brixlegg: C**
ab 09.09.2025
Di u. Do 19.00 Uhr
INVIBE Brixlegg
Niederfeldweg 9c

~ **Kufstein: B**
ab 09.09.2025
Di 19.15 Uhr
Move by Judith
Unterer Stadtplatz 11
Do 18.00 Uhr
HLW Kufstein
August-Scherl-Str. 1

~ **Kufstein: A**
ab 16.09.2025
Di 19.00 u. Do 20.15 Uhr
Sporthalle Sparchen
Toblacherstraße 2

~ **Tristach: C**
ab 09.09.2025
Di u. Do 19.00 Uhr
Fit mit Sonja Tristach
Lavanterstraße 6

Osttirol

~ **Wängle: A**
ab 17.09.2025
Mi 16.30 u. Fr 17.00 Uhr
Volksschule Wängle
Höfenerstraße 3

Reutte

~ **Münster: C**
ab 22.09.2025
Mo 19.30 u. Do 17.30 Uhr
Rehazentrum Münster
Gröben 700
Schwarz



Info und Anmeldung:
www.gesundheitskasse.at/ruecken

Bei Rückfragen:

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



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

Du bist, was du isst

Gesunde Ernährung

Das Sprichwort „Du bist, was du isst“ bringt es auf den Punkt: Eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten hilft, das Immunsystem von uns und unseren Kindern zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.

Entdecken Sie die Angebote der ÖGK, die Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Genuss unterstützen. In Videos und Vorträgen erfahren Sie hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährung und wie man z. B. zuckerreduziert und nachhaltiger essen kann. Im Herbst gibt es Veranstaltungen zu den Themen „Mentale Power durch bewusstes Essen“ und „Ernährungsmythen“.



Gesund
essen!

Hj, ich bin ein KI-Bild.



Tipps, Rezepte, Termine und weitere Infos der ÖGK rund um gesunde Ernährung finden Sie unter: www.gesundheitskasse.at/ernaehrung

Frei 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, Nikotinbeutel 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

Stressfrei statt Burnout

Stressfrei durch den Alltag und endlich besser schlafen?

Die ÖGK bietet kostenlose Webinare, die Ihnen helfen, Stress abzubauen und Ihre Schlafqualität zu verbessern.



Jetzt anmelden!

www.gesundheitskasse.at/stressfrei

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. 22/2025.