

# FORUM<sup>MED</sup> GESUND



## Beweg' dich! Für einen gesunden Rücken



ÖGK / Foto Flausen

**Neue Kurse  
ab Februar**

**Kursprogramm  
Frühjahr 2025**

**Endlich weg von  
Tabak und Nikotin**

**„Meine Gesundheit“:  
Ihr kostenloses Abo**

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

Kostenlose Kurse ab Februar

# Beweg' dich – Gesunder Rücken



ÖGK / Foto Flaussen

**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 nur alle zwei Jahre möglich.**

## **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 LSA Breiten- und Gesundheitssport – finanziert vom NÖ Gesundheits- und Sozialfonds.

# Kurse Frühjahr 2025

## Amstetten

~ **St. Valentin:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo u. Mi 17.00 Uhr  
Taka-Tuka-Land,  
Herzograd 38

## Baden

~ **Bad Vöslau:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo 19.00 u. Mi 18.30  
Uhr  
Volksschule Bad  
Vöslau, Hauptstraße  
54-56

~ **Baden 1:**  
ab 26. Februar 2025  
Mi u. Fr 14.00 Uhr

~ **Baden 2:**  
ab 26. Februar 2025  
Mi u. Fr 15.00 Uhr  
beide Sport- & Veran-  
staltungshalle Baden,  
Waltersdorfer Str. 40

~ **Oberwaltersdorf:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo u. Mi 18.00 Uhr  
Gemeindeamt Ober-  
waltersdorf,  
Kulturstr. 1

## Bruck a. d. Leitha

~ **Schwechat:**  
ab 25. Februar 2025  
Di 18.30 u. Fr 18.00 Uhr  
VS Schwechat,  
Ehrenbrunnungasse 8

## Gänserndorf

~ **Orth an der Donau:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo u. Fr 10.00 Uhr  
Orth an der Donau  
Zwenge 1

## Gmünd

~ **Gmünd:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo 19.15 u. Do 18.30  
Uhr  
Volksschule Gmünd,  
Volksheimgasse 4

## Hollabrunn

~ **Hollabrunn 1:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 8.30 Uhr

~ **Hollabrunn 2:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 09.30 Uhr  
beide Jahnhalle Holla-  
brunn,  
Amtsgasse 2

## Horn

~ **Horn 1:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo u. Mi 17.00 Uhr

~ **Horn 2:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo u. Mi 18.00 Uhr  
beide BHAK / BHAS,  
Gartengasse 1

## Korneuburg

~ **Hausleiten:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 17.00 Uhr  
VS Hausleiten,  
Schulgasse 2

## Krems-Umgebung

~ **Straß im Straßertale:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 17.00 Uhr  
Volksschule Straß,  
Marktplatz 32

## Melk

~ **Ybbs an der Donau:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 07.00 Uhr  
Volksheim Ybbs an der  
Donau, Schulring 13

## Mistelbach

~ **Laa an der Thaya:**  
ab 25. Februar 2025  
Di 19.15 u. Do 19.00  
Uhr  
Volksschule Laa,  
Hubertusgasse 17

## Mödling

~ **Breitenfurt:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo 19.15 u. Do 18.00  
Uhr  
Breitenfurt, Rudolf  
Steiner-Gasse 1

~ **Brunn am Gebirge:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo u. Do 18.00 Uhr  
Sozialzentrum Brunn/  
Mehrzwecksaal,  
Friedrich-Schiller-  
Straße 24-26

~ **Mödling:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 18.45 Uhr  
Gemeinde Mödling,  
Hartigstraße 13

## Neunkirchen

~ **Grimmenstein:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo u. Mi 17.00 Uhr  
Rathausaal Grim-  
menstein,  
Rathausplatz 1

~ **Neunkirchen 1:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 17.00 Uhr

~ **Neunkirchen 2:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 18.00 Uhr  
beide Sporthaus  
Neunkirchen,  
Fabriksgasse 34

## Scheibbs

~ **Kienberg:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 19.30 Uhr  
Kindergarten Kien-  
berg,  
Kindergartenstraße 10

~ **Lunz am See:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo 18.00 u. Mi 19.00  
Uhr  
Turnsaal Lunz am See,  
Schulstraße 5

## St. Pölten

~ **St. Pölten 1:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 16.30 Uhr

~ **St. Pölten 2:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 17.30 Uhr  
beide PVZ St. Pölten,  
Mathilde Beyerknecht  
Straße 7

## St. Pölten Land

~ **Asperhofen:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 17.00 Uhr  
Kleinkinderbetreuung,  
Kassaberg 1

~ **Hofstetten-Grünau:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Fr 18.00 Uhr  
Kindergarten,  
Grünauer Straße 24

**Online-Anmeldung**  
ab 03. Februar, 08.00 Uhr

~ **Maria Anzbach:**  
ab 25. Februar 2025  
Di u. Do 17.00 Uhr  
Haus St. Louise,  
Ludowikaweg 1

## Tulln

~ **Langenlebarn:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo u. Mi 10.30 Uhr  
Alte Turnhalle,  
F-Ludwig-Jahn-Str. 4

~ **Wagram am Wagram:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo u. Do 18.00 Uhr  
TS der MS Wagram,  
Schulstraße 20

~ **Zwentendorf:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo u. Mi 17.00 Uhr  
MS Zwentendorf,  
Kirchenplatz 1/2

## Wr. Neustadt Land

~ **Zillingdorf:**  
ab 24. Februar 2025  
Mo u. Do 09.00 Uhr  
Oase der Gesundheit,  
Hauptstraße 46

## Wr. Neustadt

~ **Wr. Neustadt:**  
ab 25. Februar 2025  
Di 18.00 u. Do 17.00 Uhr  
Wr. Neustadt  
Wiener Straße 69



**Info und Anmeldung:**  
[www.gesundheitskasse.at/ruecken](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken)  
(Anmeldung ab  
03.02.2025, 08.00 Uhr,  
möglich)

**Bei Rückfragen:**  
LSA Gesundheits-und  
Breitensport  
+43 664 14 38 690

## Nikotin- und rauchfrei werden – nikotinfrei leben

# Nutzen Sie die Angebote der ÖGK!

Endlich nicht mehr abhängig sein – das wünschen sich viele Konsumentinnen und Konsumenten von Nikotinprodukten, wie Zigaretten, E-Zigaretten oder Nikotinbeuteln. Doch das Laster aufzugeben, fällt den meisten schwer. Leichter geht's mit den professionellen Angeboten der ÖGK. Frei von Tabak und Nikotin zu werden ist auf jeden Fall ein Gewinn – für die Gesundheit, für die Lebensqualität und für die Geldbörse!

- **Regionale Nikotinfrei-Kurse**  
In einer Gruppe rauch- und nikotinfrei zu werden, fällt oft leichter als allein.
- **Online-Programme**  
Noch nie war der Nikotin- bzw. Rauchstopp bequemer. Nehmen Sie online an den Kursen teil.
- **Rauchfrei Telefon**  
0800 810 013 anrufen und mit kostenloser Unterstützung rauchfrei werden und bleiben.
- **Rauchfrei-App**  
Laden Sie die Rauchfrei-App kostenlos auf Ihr Handy und legen Sie los.



ÖGK / Lucas Müller

Außerdem bietet die ÖGK spezielle Entwöhnungsprogramme für Schwangere sowie stationäre Aufenthalte für stark abhängige Raucherinnen und Raucher sowie Nikotinkonsumenten und -konsumentinnen an.



Alle Infos gibt es unter [www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei](http://www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei)

## ÖGK-Magazin „Meine Gesundheit“ gratis abonnieren

„Meine Gesundheit“ heißt das neue Magazin der ÖGK, das vier Mal im Jahr zu Themen rund um Gesundheit und Vorsorge erscheint. Bis jetzt landete es automatisch in Ihrem Postkasten. Nun geht es kostenlos nur mehr an Abonentinnen und Abonenten.

Holen Sie sich jetzt Ihr Gratis-Abo!



Jetzt gratis abonnieren:  
[www.meinegesundheits.at/abo](http://www.meinegesundheits.at/abo)



Pixel-Shot / shutterstock.com

### Hinweis

Informieren Sie uns bitte, wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten. Wir speichern Ihre Abmeldung (Name, Adresse) 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. 5/2025.