

FORUM^{MED} 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 Flausen

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 ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION – finanziert vom Tiroler Gesundheitsfonds.



Online-Anmeldung
ab 03. Februar, ab 08.00 Uhr



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

Bei Rückfragen:

- A** SPORTUNION + 436706045409
- B** ASKÖ + 43 676 84746466
- C** ASVÖ + 43 512 586437

Aktiv werden und Rücken stärken

Kurse Frühjahr 2025

Imst

~ **Mieming A**
ab 24. Februar
Mo 19.00 u. Mi 16.40 Uhr
Move Coach Obermieming,
Sonnenweg 24

Innsbruck Land

- ~ **Kematen B**
ab 25. Februar
Di 17.30 u. Do 18.30 Uhr
Mittelschule Kematen,
Burghofweg 2
- ~ **Innsbruck 1 B**
ab 24. Februar
Mo 08.00 u. Do 08.30 Uhr
Askö Bewegungszentrum,
Langer Weg 15
- ~ **Innsbruck 2 B**
ab 24. Februar
Mo 10.00 u. Mi 10.30 Uhr
Askö Bewegungszentrum,
Langer Weg 15
- ~ **Innsbruck 3 B**
ab 24. Februar
Mo 20.00 Uhr
Askö Bewegungszentrum,
Langer Weg 15
Mi 20.00 Uhr
Askö Volkshaus,
Radetzkystraße 47

~ **Innsbruck 4 B**
ab 24. Februar
Mo u. Do 20.00 Uhr
Askö Volkshaus,
Radetzkystraße 47

~ **Innsbruck 5 B**
ab 25. Februar
Di 17.00 Uhr
Askö Bewegungszentrum,
Langer Weg 15
Do 20.00 Uhr
Askö Volkshaus,
Radetzkystraße 47

~ **Innsbruck 6 B**
ab 25. Februar
Di 18.00 u. Do 18.30 Uhr
Vereinsheim Arzl,
Schusterbergweg 15

Kufstein

- ~ **Brixlegg A**
ab 25. Februar
Di u. Do 19.30 Uhr
Invibe Brixlegg,
Niederfeldweg 9c
- ~ **Kufstein 1 C**
ab 25. Februar
Di 19.15 u. Do 18.00 Uhr
Move by Judith/HLW Kufstein,
Unterer Stadtplatz 11/August-
Scherl-Str. 1

~ **Kufstein 2 B**
ab 25. Februar
Di 19.00 u. Do 20.15 Uhr
Sporthalle Sparchen,
Toblacherstraße 2

~ **Wörgl B**
ab 24. Februar
Mo 17.30 Uhr
Städtischer Kindergarten,
Peter-Mitterhoferweg 20
Fr 17.30 Uhr
Volksschule, Unterguggen-
bergerstraße 6

Lienz

~ **Tristach A**
ab 25. Februar
Di u. Do 19.00 Uhr
Fit mit Sonja Tristach,
Lavanterstraße 6

Reutte

~ **Wängle B**
ab 26. Februar
Mi u. Fr 17.00 Uhr
Volksschule Wängle,
Höfenerstraße 3

Schwaz

~ **Münster A**
ab 24. Februar
Mo 19.30 u. Do 17.30 Uhr
Rehazentrum Münster,
Gröben 700

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

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 Abonnenten.

Holen Sie sich jetzt Ihr Gratis-Abo!



Jetzt gratis abonnieren:
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

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. 2/2025.