

# „ÖGK bewegt“

Aktionstag am 29. September



**Wir bewegen Sie! Wie das geht? Mit „ÖGK bewegt“ – unserem Schwerpunkt für mehr Aktivität und Fitness – begleiten wir Sie durch den Sommer und Herbst.**

Ein aktiver Lebensstil tut uns gut. Bewegung senkt nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht, sondern steigert auch unser Wohlbefinden und die Rückengesundheit. Doch nicht immer nimmt Bewegung den nötigen Stellenwert in unserem Alltag ein.

Am 29. September 2023 findet deshalb in allen Landesstellen ein Aktionstag mit Schnupperkursen, FitChecks, Beratungen und einem Gewinnspiel statt. Wir freuen uns auf Sie!

**Alle Infos**  
[www.gesundheitskasse.at/bewegt](http://www.gesundheitskasse.at/bewegt)

**Tipp:** Ergänzend zur Kursreihe „Gesunder Rücken“ erwartet Sie im Herbst ein Online-Angebot mit individueller Beratung, Experten-Sprechstunden und Webinaren.



Ground Picture / shutterstock.com

# Momente für mich

Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben



**Herausfordernde Situationen können uns leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Doch jede Veränderung kann auch motivieren und Gutes hervorbringen.**

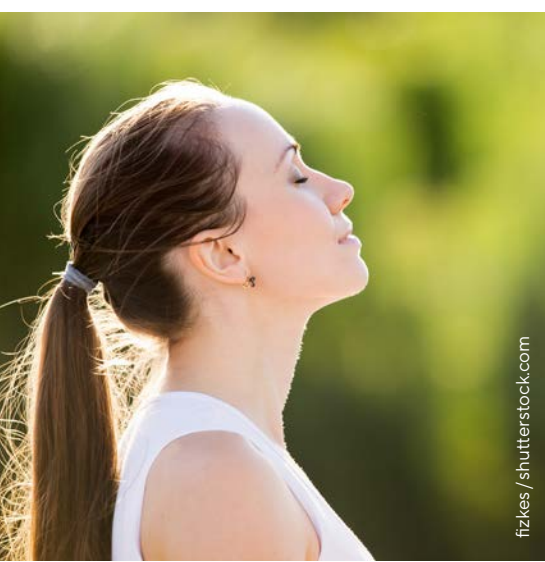
Nach dem Motto „Wir sind, was wir denken“ zeigen wir Ihnen in unseren kostenlosen Vorträgen, wie sich eine positive Lebenseinstellung auswirken kann.

Sie erhalten spannende Infos und Tipps, wie Sie mehr

Leichtigkeit ins Leben bringen und durch bewusstes Wahrnehmen mehr Freude finden.

Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Bereiche Achtsamkeit, Dankbarkeit und Anpassungsfähigkeit gelegt.

**Alle Termine, Infos und Anmeldung**  
[www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)



fizkes / shutterstock.com

# Richtig essen von Anfang an!

Ernährungsworkshops für Schwangere, Stillende und Kleinkinder

**Während der Schwangerschaft und der ersten Lebensjahre eines Kindes haben Eltern viele Fragen zur Ernährung:**

Soll ich in der Schwangerschaft für zwei essen? Wann beginnt mein Baby mit der Beikost? Und wie gelingt es mir, dass mein Kind auch gerne Gemüse isst? Das Programm „Richtig essen von Anfang an!“ liefert Antworten auf diese Fragen und unterstützt Sie mit familientauglichen Praxistipps. Wir bieten kostenlose Workshops zu folgenden Themen an:

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
- Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

Die Workshops finden vor Ort in Ihrer Nähe oder online statt. Ihr Baby sowie Angehörige sind ebenso herzlich willkommen!

**Termine und Anmeldung**  
Tel. 05 0766 15 1131 (Mo–Fr, 8.00–12.00 Uhr)  
[richtigessen-15@oegk.at](mailto:richtigessen-15@oegk.at)  
[www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)

**Richtig essen von Anfang an**



candy1812 / Adobe Stock

# Endlich rauchfrei!

Rauchfrei in 6 Wochen

**Sie wollen mit dem Rauchen aufhören und schaffen es nicht allein? Dann kommen Sie doch in die Gruppenseminare der ÖGK!**

Unsere Seminare zur Rauchfreiheit laufen über 6 Wochen und sind in 6 Module zu je 1,5 Stunden unterteilt. In einer Gruppe von Gleichgesinnten lernen Sie zu erkennen, warum und wann

Sie rauchen. Sie finden Ihren persönlichen Weg zum Rauchstopp und wir unterstützen Sie, damit Sie rauchfrei bleiben.

**Tipp:** Es gibt auch Online-Gruppenseminare, zusätzlich bieten wir Einzelentwöhnungen an (telefonisch oder persönlich\*).

\*nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich

Seminare und Einzelentwöhnung!

**Anmeldung (erforderlich)**  
Tel. 05 0766-151919  
[rauchstopp@oegk.at](mailto:rauchstopp@oegk.at)

**Alle Infos und Termine**  
[www.gesundheitskasse.at/rauchfrei](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei)

**Hinweis:** Informieren Sie uns bitte, wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten. Wir speichern Ihre Abmeldung (Name, Adresse und SV-Nummer) um sicherzustellen, dass Sie in Folge keine Zusendungen mehr erhalten: [oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at](mailto:oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at)

**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**  
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien, [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum);  
Hersteller: Samson Druck GmbH, Samson Druck Straße 171, 5581 St. Margarethen; P. b. b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 13Z039651M, Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 38/2023.

FORUM<sup>MED</sup>  
GESUND



# Beweg' dich!

Für einen gesunden Rücken



Neue Kurse ab September: „Gesunder Rücken“

Aktionstag: „ÖGK bewegt“

Endlich rauchfrei!  
Rauchfrei in 6 Wochen

# Beweg' dich – Gesunder Rücken

Kostenlose Kurse ab September



Machen Sie sich stark  
für Ihren Rücken!

Die Kurse laufen über  
14 Wochen, Sie trainieren  
zweimal wöchentlich eine  
Stunde lang in einer Gruppe.

Erfahrene Kursleiterinnen und  
-leiter von ASKÖ, ASVÖ und  
SPORTUNION begleiten Sie  
in ein gesünderes Leben mit  
mehr Bewegung:

- Einfache Übungen kräftigen die Rumpfmuskulatur.
- Beweglichkeitstraining hilft, Verspannungen zu lockern oder zu lösen.
- Tipps für einen rücken-schonenden Alltag entlasten Ihre Wirbelsäule.
- Der Spaß in der Gruppe motiviert zum Weitermachen und mehr Bewegung.

Werden Sie aktiv und  
machen Sie mit – Ihr  
Rücken dankt es Ihnen!

## Für wen sind die Kurse?

Das Programm ist für alle  
Steirerinnen und Steirer von  
18 bis 65 Jahren mit bereits  
leichten Beschwerden oder  
Risikofaktoren für Rücken-  
schmerzen. Dazu zählen z. B.  
langes Sitzen oder Stehen, eine  
ungünstige Körperhaltung oder  
gleichförmige Bewegungen.  
Aber auch privater Stress und  
berufliche Überforderung  
können Ihren Rücken belasten.

**Info und Anmeldung:**  
www.aktiv-gruppen.at  
(Anmeldung ab 21. August  
08.00 Uhr über die  
Website möglich)

**Bei Rückfragen:**  
info-stmk@aktiv-gruppen.at  
Tel. 0316 583354 (ASKÖ)  
Tel. 0664 3542229 (ASVÖ)  
Tel. 0676 82 14 16 55  
(SPORTUNION)



ÖGK - Foto Flausen

**Langes Sitzen und Stehen,  
die falsche Haltung und zu  
wenig Bewegung führen  
oft zu Verspannungen und  
Rückenschmerzen. Das muss  
nicht sein – in den kostenlosen  
Kursen „Gesunder Rücken“  
der ÖGK arbeiten Sie gezielt  
an Ihrer Rückengesundheit!**

Rückenschmerzen sind eine  
weitverbreitete Volkskrankheit  
– dagegen können Sie etwas  
tun! Wenn Sie regelmäßig  
trainieren, kräftigen Sie die  
Muskulatur und fördern Ihre  
Beweglichkeit. So können  
Sie vorzeitige Abnützung-  
erscheinungen der Wirbelsäule  
verhindern und schmerzhafte  
Verspannungen abbauen.

Nicht teilnehmen können Personen  
mit schwerwiegenden medizinischen  
Problemen bzw. Behandlungsbedarf.

Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.

# Werden Sie aktiv!

Trainieren Sie zweimal wöchentlich

## Kursstarts 2023

### Bruck-Mürzzuschlag

– **St. Lorenzen im Mürztal (ASKÖ):**  
ab 11. September,  
Mo 17.30 u. Mi 19.00 Uhr  
Turnsaal Volksschule,  
Hauptstraße 11

### Deutschlandsberg

– **Groß St. Florian (ASVÖ):**  
ab 11. September,  
Mo 16.00 u. Do 16.30 Uhr  
Turnsaal Florianihalle,  
Halle 3,  
Oberer Markt 4

### Graz

– **Andritz (ASVÖ):**  
ab 12. September,  
Di 18.50 u. Do 17.00 Uhr  
Bewegungsstudio Verein  
„Sheng Zhen Styria“,  
Andritzer Reichsstraße 42 a

– **Eggenberg 1 (SPORTUNION):**  
ab 11. September,  
Mo 18.00 u. Mi 18.45 Uhr  
Turnsaal Mittelschule  
Algersdorf,  
Algersdorfer Str. 11

– **Eggenberg 2 (ASKÖ):**  
ab 11. September,  
Mo u. Mi 17.00 Uhr  
ASKÖ Bewegungscen-  
ter Graz, Schloßstraße 20  
Mo: großer Bewegungs-  
raum (UG); Mi: kleiner  
Bewegungsraum (UG)

– **Eggenberg 3 (ASKÖ):**  
ab 12. September,  
Di u. Do 16.00 Uhr  
ASKÖ Bewegungscen-  
ter Graz, Schloßstraße 20,  
kleiner Bewegungsraum (UG)

– **St. Leonhard (ASVÖ):**  
ab 12. September,  
Di u. Do 07.30 Uhr,  
Fitnessraum der Energie  
Steiermark AG,  
Leonhardgürtel 10

### Graz-Umgebung

– **Fernitz-Mellach (ASVÖ):**  
ab 11. September,  
Mo 19.30 u. Do 17.50 Uhr  
Turnsaal Volksschule  
Mellach, Dillachstraße 18

– **Frohnleiten (SPORTUNION):**  
ab 12. September,  
Di u. Do 07.30 Uhr  
Sport- und Freizeitpark,  
Grazer Straße 20

– **Gratwein-Straßengel 1 (SPORTUNION):**  
ab 11. September,  
Mo u. Do 19.00 Uhr  
FF St. Pankrazen, Gschnaidt 2 a

– **Gratwein-Straßengel 2 (ASKÖ):**  
ab 12. September,  
Di u. Do 16.30 Uhr,  
Parkresidenz Straßengel,  
Grazer Straße 12

– **Kainbach bei Graz (ASKÖ):**  
ab 12. September,  
Di u. Do 17.15 Uhr  
Turnsaal Volksschule Hönigtal,  
Hönigtaler Schulstr. 19

– **St. Bartholomä (SPORTUNION):**  
ab 13. September,  
Mi 18.30 Uhr:  
Bewegungsraum  
Fr 18.30 Uhr:  
Turnsaal Volksschule  
St. Bartholomä 60

– **Thal (ASVÖ):**  
ab 13. September,  
Mi 19.00 Uhr:  
Sporthalle LFS Grottenhof,  
Hardter Straße 27  
Fr 17.30 Uhr: Sporthalle  
Arnold Schwarzenegger  
VS Thal, Am Kirchberg 1

### Hartberg-Fürstenfeld

– **Bad Waltersdorf (ASVÖ):**  
ab 11. September,  
Mo u. Mi 07.45 Uhr  
Pfarrgemeindehaus,  
Bad Waltersdorf 2

– **Burgau (ASKÖ):**  
ab 13. September,  
Mi 18.00 u. Fr 17.00 Uhr  
Turnsaal Volksschule,  
Schloßweg 260

– **Fürstenfeld (ASVÖ):**  
ab 11. September,  
Mo u. Do 18.00 Uhr  
Stadthalle Fürstenfeld,  
Saal 1, Wallstraße 26

– **Vorau (SPORTUNION):**  
ab 12. September,  
Di u. Do 18.00 Uhr  
Bewegungsraum der  
Musikschule,  
Gerichtsgasse 109



One Pixel Studio / shutterstock.com

### Leibnitz

– **Tillmitsch (SPORTUNION):**  
ab 13. September,  
Mi u. Fr 18.45 Uhr  
Turnsaal Volksschule,  
Gemeindestraße 3

### Leoben

– **Trofaiach (ASKÖ):**  
ab 11. September,  
Mo u. Do 10.15 Uhr  
Simon Mühle,  
Am Roßmarkt 6

### Liezen

– **Aigen im Ennstal (SPORTUNION):**  
ab 27. September,  
Mi 19.00 u. Fr 17.30 Uhr  
Ortnerhof,  
Sallaberg am Kulm 8

– **Bad Mitterndorf (ASVÖ):**  
ab 18. September,  
Mo 17.30 u. Mi 18.30 Uhr,  
Dorfsaal Tauplitz

– **Rottenmann (ASKÖ):**  
ab 11. September,  
Mo u. Mi 10.00 Uhr  
Raum der Naturfreunde,  
Hauptstraße 88

– **Wörschach/Aigen im Ennstal (ASVÖ):**  
ab 11. September  
Mo 19.00 Uhr:  
Volksschule Wörschach,  
Dorfstraße 134  
Fr 19.00 Uhr:  
VS Aigen im Ennstal,  
Sallaberg am See 10

### Murau

– **Murau (SPORTUNION):**  
ab 18. September,  
Mo u. Do 18.00 Uhr  
Turnsaal Volksschule,  
Friedhofgasse 3

– **Schöder (SPORTUNION):**  
ab 11. September,  
Mo u. Do 19.30 Uhr  
Turnsaal Volksschule,  
Schöder 88

### Murtal

– **Judenburg (ASKÖ):**  
ab 11. September,  
Mo u. Mi 18.30 Uhr  
Stadion Judenburg,  
Gymnastikraum,  
Stadion-Straße 7

### Südoststeiermark

– **Paldau (ASVÖ):**  
ab 12. September,  
Di 19.00 u. Do 18.00 Uhr  
Gemeindehaus, Perlsdorf 110

### Weiz

– **Thannhausen (SPORTUNION):**  
ab 11. September,  
Mo u. Do 18.00 Uhr  
Turnsaal Volksschule  
Peesen, Schulweg 7

– **Weiz (ASKÖ):**  
ab 18. September,  
Mo u. Mi 15.45 Uhr  
Turnsaal VS Weizberg,  
Weizberg 3

Anmeldung:  
[www.aktiv-gruppen.at](http://www.aktiv-gruppen.at)



AlanKadr / shutterstock.com

Anmeldung  
ab 21. August  
möglich!