

Aktuelle Infos Gesundes Dorf

(Stand Mai 2024)



1. **G'scheit essn – g'sund bleiben**
2. **Pro Aktiv**
3. **REVAN – Richtig essen von Anfang an**
4. **Individuelle Ernährungsberatung**
5. **ÖGK Angebot „Beweg dich - Gesunder Rücken“**
6. **Burgenland Radelt**
7. **Jackpot Fit Kursangebot, Sommersemester 2024**
8. **Seminare Burgenland - Bildungsnetzwerk Fonds Gesundes Österreich**
9. **Bewegt im Park**
10. **Kostenloses Lauftraining für den Burgenländischen Frauenlauf**

Hier der **neue Link zu sämtlichen Gesundheitsförderungsangebote der ÖGK:**
[Gesund leben \(gesundheitskasse.at\)](https://www.gesundheitskasse.at)

Zu finden unter anderem:

1. **G'scheit essen - g'sund bleiben**

Vorträge in Neusiedl, Eisenstadt, Kobersdorf, Oberwart und Online zu verschiedenen Ernährungsthemen. Frage- und Austauschmöglichkeit mit einer Diätologin, begrenzte Teilnehmer*innenzahl, Anmeldung nötig.

Online Termine: 16. Juni 2024 & 19. November 2024, jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr.
Anmeldung unter: 05 0766-13 1712 oder proakti@oegk.at

2. **Pro Aktiv**

Für Erwachsene mit Übergewicht in Kombination mit Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterin, Diabetes mellitus und Herzerkrankungen. In fünf Einheiten mehr erfahren zu den Themen: Bewegung, Ernährung, Psyche und deren praktische umsetzen. Begrenzte Teilnehmer*innenzahl. Weitere Infos, Termine (in Eisenstadt, Gols und Kobersdorf). Information und Anmeldung unter 05 0766-131713 bzw. proaktiv@oegk.at

3. **REVAN – Richtig essen von Anfang an**

Kostenlose Online- und Workshop-Angebote in Präsenz: in Eisenstadt und Oberwart für Schwangere sowie für Eltern, Angehörige von 1 bis 3-jährigen Kindern. Zusätzlich zu den Ernährungsinformationen erhalten werdende Eltern bzw. Eltern von 1 bis 3-jährigen Kindern wertvolle Tipps zu Bindungsaufbau und zur motorischen und sensorischen Förderung ihres Kindes. Infos, Onlinevideos, Termine und Anmeldung unter:
<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.895429&portal=oegkportal>

4. **Individuelle Ernährungsberatung**

Terminvereinbarung für Telefon- und/oder Videoberatung unter Tel. 05 0766 16 5003 oder per E-Mail unter ernaehrungsberatung@oegk.at.

5. **ÖGK Angebot „Beweg dich - Gesunder Rücken“**

Aktivkurse organisiert die ÖGK mit Kooperationspartnern semesterweise. Diese starten im Februar oder September. Zielgruppe ab 18 Jahren, mit leichten Rückenbeschwerden

oder Risikofaktoren für das Entstehen von Rückenproblemen. Alle Gruppenkurse laufen über 14 Wochen, zwei Mal pro Woche jeweils eine Stunde. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Mitte Herbst starten neue Kurse. Bezirk OP: Großwarasdorf und Oberpullendorf. Infos und Anmeldung hier: <https://www.aktiv-gruppen.at/informationen>

Weitere Infos, Broschüren, Übungen für zu Hause, Webinar, etc... hier [ÖGK - Bewegt dich - Gesunder Rücken](#)

Es gibt für Einzelpersonen auch die Möglichkeit sich eine Online Bewegungsberatungen zu buchen, Dauer 15 Minuten. Info und Anmeldung hier: [Bewegungsberatung](#)

6. Burgenland Radelt

Von 20. März bis 30. September 2024 heißt es wieder für das eigene Gesunde Dorf „Fest in die Pedale treten bei ‚Burgenland radelt‘ 2024. Anmeldung und Infos unter: <https://burgenland.radelt.at/mitmachen>

7. Jackpot Fit Kursangebot, Sommersemester 2024

Gesundheitssportangebot für Sport-Beginner*innen- und Wiedereinsteiger*innen im Alter von 30 - 65 Jahren. Die Einheiten finden in Gruppen zu maximal 12 Personen statt. Dauer 60 bis 90 Minuten - Kraft- und Ausdauertraining. Unverbindliche Schnuppermöglichkeit, kostenloses Erstsemester.

Die neuen Kurse im Bezirk in: Oberpullendorf, Grosswarasdorf und Lutzmannsburg starten wieder Ende Jänner bzw. Februar. Kursübersicht und Anmeldung unter: <https://www.jackpot.fit/programm.php?!=1>

8. Seminare Burgenland - Bildungsnetzwerk Fonds Gesundes Österreich

Diese zweitägigen Seminare bieten spannenden Einblick und fachliche Weiterbildung zu unterschiedlichsten Themengebieten mit österreichweiten Top-TrainerInnen. Diskussion und viele Beispiele im Seminar bringen Abwechslung in den Seminartag. Nutzen Sie dieses Angebot auch als Weiterbildung im Berufsalltag!

Der Preis für diese zwei-Tages Veranstaltung beträgt nur 150,-- Euro in Präsenz (inkl. Vormittags- und Nachmittagsverpflegung) bzw. 100,-- Euro für online Termine.

[Hier gehts zur ONLINE Übersicht - bitte anklicken](#)

9. Bewegt im Park

Österreichweites Bewegungsprojekt für die Sommermonate, kostenlos und ohne Anmeldung auch im Burgenland an öffentlich zugänglichen Park- oder Freiflächen. Einfach vorbeikommen und mitmachen. Infos und Kursübersicht für das Burgenland hier:

<https://www.bewegt-im-park.at/bundesland/burgenland/>

10. Kostenloses Lauftraining für den Burgenländischen Frauenlauf

Der diesjährige Frauenlauf findet am 14. September 2024 ab 15 Uhr in Steinbrunn statt. Dazu wird von Feminina – Frauengesundheit im Burgenland unter dem Motto „Laufen, Bewegen, Gesund bleiben“ in jedem Bezirk kostenlose Lauftrainings angeboten. Z.B. in Stoob und Oberwart Termine und Anmeldung sind hier zu finden: <https://www.feminina-bgld.at/events-1/frauenlaufftreffs>