

Aktuelle Infos Gesundes Dorf

(Stand März 2024)



1. G'scheit essen – gesund bleiben
2. Pro Aktiv
3. Individuelle Ernährungsberatung
4. REVAN – Richtig essen von Anfang an
5. ÖGK Angebot „Beweg dich - Gesunder Rücken“
6. Burgenland Radelt
7. Jackpot Fit Kursangebot, Sommersemester 2024

Hier der Link zu sämtlichen Gesundheitsförderungsangebote der ÖGK: [ÖGK Gesundheitsförderungsangebote Burgenland](#)

Zu finden unter anderem:

1. G'scheit essen - g'sund bleiben

Vortrag zu verschiedenen Ernährungsthemen und Frage-und Austauschmöglichkeit mit einer Diätologin, begrenzte Teilnehmer*innenzahl, Anmeldung nötig.

Weitere Infos und Termine (Neusiedl, Eisenstadt, Kobersdorf, Oberwart und Online)

- Ernährungsvorträge im Gemeindeamt Kobersdorf, Hauptstraße 38
3. April 2024 & 11. September 2024, jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

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). Findet im Bezirk Oberpullendorf in Gemeinde Kobersdorf, Hauptstraße 38, 7332 Kobersdorf statt. Nächster Turnus voraussichtlich ab 24.9. 2024. Information und Anmeldung unter 05 0766-131713 bzw. proaktiv@oegk.at

3. Individuelle Ernährungsberatung

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

4. 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>

5. Neues ÖGK Angebot „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

Jackpot.fit ist ein Gesundheitssportangebot für Sport-Beginner*innen- und Wiedereinsteiger*innen im Alter von 30 - 65 Jahren. Jackpot.fit-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?l=1>