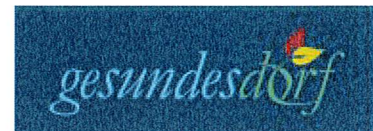


Aktuelle Infos Gesundes Dorf

(Stand September 2025)



1. „Nikotinfrei in 6 Wochen“
2. G'scheit essen Vortrag
3. easykids fix“ für Kinder und Jugendliche
4. REVAN – Richtig essen von Anfang an
5. Gesunde Schule „Wir sind Klasse“
6. Beweg dich- Gesunder Rücken“
7. Jackpot Fit Kursangebot
8. Burgenland Radelt & Europäische Mobilitätswoche
9. Geh-meinsam statt einsam
10. FGÖ Bildungsnetzwerk Burgenland
11. Erste Hilfe für die Seele – pro mente
12. FEMININA Workshops
13. Pflege- und Sozialberatung

1. „Nikotinfrei in 6 Wochen“

Rauchen Sie und sind unzufrieden mit ihrem Rauchverhalten? Sie möchten nikotinfrei werden? Nehmen Sie es selbst in die Hand und starten in ein nikotinfreies Leben! Mit Hilfe gelingt es leichter. Werden Sie aktiv und wählen Sie aus unseren Angeboten.

Die ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse) bietet ab heuer kostenlose 6-wöchige „Nikotinfrei Kurse“ an. Neue Termine im Herbst 2025:

- **Di 09.09.2025 17:00 - 18:30 Uhr** - ÖGK Kundenservice Eisenstadt, Siegfried Marcus-Straße 5, 7000 Eisenstadt
- **Mi 01.10.2025 17:30 - 19:00 Uhr** - Der Sonnberghof Gesundheitszentrum Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4, 7202 Bad Sauerbrunn

Infos bei Proges: Marion Wurm, Mobil: 0699 17771228

Infos & Anmeldung bei der ÖGK: Tel:05 0766 501550 oder [ÖGK Nikotinfrei in 6 Wochen](#)

2. G'scheit essen Vortrag

Kostenloser Ernährungsvortrag mit einer Diätologin oder Ernährungswissenschaftlerin (2h inkl. Fragemöglichkeit, Mind. TN 8 Personen) in der eigenen Gemeinde. Folgende Themenbereiche stehen zur Auswahl, 4 davon können gewählt werden:

- a. Wohlfühlgewicht
- b. Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- c. Stoffwechselerkrankungen
- d. Ernährung bei Erkrankungen des Verdauungstraktes, Reflux
- e. Osteoporose
- f. Schilddrüse

Geben sie ihrer zuständigen Gesundes Dorf Regionalmanagerin Bescheid. Sie erhalten von uns die nötigen Kontaktdaten und weitere Informationen.

3. „easykids fix“ für Kinder und Jugendliche

Die 8-wöchigen kostenlosen Gruppenkurse der ÖGK richten sich an **Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren, die beginnendes Übergewicht haben**, und an ihre Eltern oder Bezugspersonen. Ab Herbst 2025 auch im Burgenland in Eisenstadt und Oberschützen. Infos und Anmeldung: [easykids fix](#)

4. REVAN – Richtig essen von Anfang an

Kostenlose Online- und Workshop-Angebote oder in Präsenz für Schwangere sowie für Eltern, Angehörige von 1 bis 3-jährigen Kindern. Zusätzlich zu 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: [ÖGK - REVAN](#)

Kostenlos auch in der eigenen Gemeinde möglich. Bei Interesse bei der zuständigen RM melden – Kontaktdaten werden dann weitergeleitet.

Kursthemen

- 1. Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- 2. Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
- 3. Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

Vortrag dauert 2,5 Stunden – Min. TN-Zahl 5 Personen – max. TN-Zahl 12 Personen

5. Gesunde Schule „Wir sind Klasse“

Unter dem Motto „Wir sind Klasse“ unterstützt die ÖGK Schulen dabei, eine gesundheitsfördernde Lernumgebung zu gestalten. Schulstufen, die mitmachen können sind: Primarstufe, Sekundarstufe 1 und 2, PTS, Berufsschule. Die Prozessbegleitung ist für die Schulen kostenlos und dauert in der Regel drei Jahre. Zusätzlich erhalten Schulen Give-aways, Materialien und themenspezifische Unterstützung. Überblick der Prozessbegleitung und allgemeine Infos gibt es bei der zuständigen Regionalmanagerin und unter: [ÖGK Gesunde Schule](#)

6. „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.

Im Herbst starten neue Kurse. Sollte der gewünschte Kurs schon ausgebucht sein – eine Anmeldung für eine Warteliste ist möglich. Infos und Anmeldung hier: [Beweg dich - Gesunder Rücken](#)

7. Jackpot Fit Kursangebot

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 Kursangebote für den Herbst 2025 starten wieder mit September. Burgenlandweite Kursübersicht und Anmeldung hier: [Jackpot Fit - Angebot Burgenland](#)

8. Burgenland Radelt & Europäische Mobilitätswoche

Für die eigene Gesundheit und das eigene Gesunde Dorf „Fest in die Pedale treten – es gibt einiges zu gewinnen (ab 100 eingetragene Kilometer). Wer noch nicht angemeldet ist - bis Ende September 2025 besteht noch die Möglichkeit dazu für Burgenland radelt' 2025“ teilzunehmen. Wäre toll, wenn es das Burgenland Österreichweit wieder auf einen Stockerlplatz schafft. Anmelden, Kilometer eintragen und tolle Preise gewinnen: <https://burgenland.radelt.at/mitmachen>

Informationen und Anregungen/Ideen für die Europäische Mobilitätswoche 2025 von 16. – 22. September hier: <https://www.mobilitaetswoche.at/>

9. Geh-meinsam statt einsam

Mobilitätszentrale Burgenland, Diözese Eisenstadt, Telefonseelsorge & Gesundes Dorf laden alle Gesunden Dörfer ein, das Projekt „Geh-meinsam statt einsam“ in ihrer Gemeinde umzusetzen. Ziel ist ein regelmäßiger Treff im Ort zum Gehen und Tratschen. Die Mobilitätszentrale wird kleine Goodies für die erste Veranstaltung in den Dörfern zur Verfügung stellen. Bei Interesse gern bei der zuständigen Regionalmanagerin melden.

10. FGÖ (Fonds Gesundes Österreich) Bildungsnetzwerk Burgenland

Diese 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 als persönliche oder auch als Weiterbildung im Berufsalltag!

Der Preis für diese zwei-Tages Veranstaltung wird vom FGÖ gefördert und beträgt nur 150,-- Euro in Präsenz (inkl. Vormittags- und Nachmittagsverpflegung) bzw. € 75,- für einen Tag und 100,-- Euro für online Termine.

Übersicht Infos: [FGÖ Bildungsnetzwerkseminare Burgenland Proges](#)

Anmeldung: [FGÖ Veranstaltungen Burgenland 2025](#)

11. Erste Hilfe für die Seele – pro mente

Wenn jemand körperlich in Not ist, rufen wir die Rettung. Aber was tun, wenn die Seele leidet? „Erste Hilfe für die Seele“ ist eine Initiative von pro mente Austria, die Informationen und Seminare zu psychischer Gesundheit, psychischen Erkrankungen und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei seelischen Krisen bietet.

Herbst Termine:

Dienstag, 30.09.2025 | 8:30 bis 17:00 Uhr (inkl. Pausen) und

Dienstag, 07.10.2025 | 8:30 bis 17:00 Uhr (inkl. Pausen)

Ort: pro mente Burgenland, Haus Mattersburg, Mörzgasse 2, 7210 Mattersburg

Kosten & Förderung: Für Versicherte der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) gilt 2025 ein Sonderpreis von € 25,- (statt 200 €) für die Teilnahme. (begrenztes Kontingent) Bei Anmeldung. Weitere Infos und Anmeldung hier [Erste Hilfe für die Seele - pro mente Burgenland](#)

12. FEMININA Workshops

In allen sieben burgenländischen Bezirken ist FEMININA in Form von Informationsstellen für Frauengesundheit bei den lokalen Frauenberatungsstellen angesiedelt. Mit dem Schwerpunkt 2025 Frauen 50+ wird besonders die Sichtbarkeit und Wertschätzung hervorgehoben. In diesem Sinne bietet FEMININA folgende Workshops kostenfrei an:

- Workshop 1: „Mein Alter. Meine Vision. Mein Weg!“
- Workshop 2: „Meine Stärken stärken“
- Workshop 3: „Der Weg ist die Wirkung“

- Zielgruppe: Frauen 50+, Dauer: 3 Stunden, mind. Teilnehmeranzahl: 3 Personen, Ort und Datum: nach Vereinbarung

13. Pflege- und Sozialberatung

Seit Beginn 2019 sind an allen Bezirkshauptmannschaften Pflege- und Sozialberater*innen im Einsatz. Sie unterstützen pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen durch fachliche Information und Beratung, um im jeweiligen Einzelfall die geeigneten Pflege- oder Betreuungsleistungen für die betroffene Person zu finden. Hilfestellung gibt es unter anderem zu Themen wie: Häusliche Betreuung, Hilfsmitteln, diversen Anträgen, Teilbetreuung und stationäre Betreuung usw.

Weitere Informationen gibt es unter: [Pflege- und Sozialberatung](#)



"G´scheit essen - g´ sund bleiben"

Beschreibung: Kostenloser Vortrag mit Fragemöglichkeit

Vortragende: Diätologin oder Ernährungswissenschaftlerin

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Basis für ein gesundes Leben. Durch die Nahrungsaufnahme wird der Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen und Energie versorgt. Dennoch ist es wichtig auf die richtige Balance zwischen Energiezufuhr = *Essen* und Energieverbrauch = *Aktivität* zu achten. Eine dauerhafte übermäßige Zufuhr an Energie bzw. falsche Ernährung verursacht Übergewicht und unterstützt die Entwicklung von Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten. Erkrankungen, die Auslöser für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes darstellen.

Das Angebot an Nahrungsmitteln ist sehr vielfältig. Wesentlich ist allerdings, die richtige Auswahl der Nahrungsmittel zu beachten – sowohl in Hinblick auf die Qualität als auch auf die Inhaltsstoffe. Unzureichende Informationen über Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln und deren Auswirkungen auf die Gesundheit bilden die Grundlage ungesunder Ernährungsgewohnheiten.

Folgende Themenbereiche stehen zur Auswahl, 4 davon können gewählt werden:

- Wohlfühlgewicht
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Stoffwechselerkrankungen
- Ernährung bei Erkrankungen des Verdauungstraktes, Reflux
- Osteoporose
- Schilddrüse

Interesse an gesunder Ernährung oder an positiver Veränderung des Essverhaltens?

Geben sie ihrer zuständigen Gesundes Dorf Regionalmanagerin Bescheid. Sie erhalten von uns die nötigen Kontaktdaten und weiter Informationen.



Österreichische
Gesundheitskasse



PROGES
Wir schaffen Gesundheit



easykids fix

Gruppenprogramm für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht

„easykids fix“ ist ein kostenloser Gruppenkurs für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren mit (beginnendem) Übergewicht, die gemeinsam mit ihren Eltern oder Bezugspersonen den ersten Schritt zu einem gesünderen Leben machen wollen.

Mit Unterstützung von Expert*innen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Psychologie lernen Familien spielerisch, wie sie gesündere Alltagsgewohnheiten entwickeln und ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten Schritt für Schritt verändern können. Ganz ohne Druck, dafür mit viel Spaß und neuen Ideen für den Familienalltag.

Der Gruppenkurs besteht aus 8 Wochen Basiskurs, mit jeweils einem Präsenztermin pro Woche (plus 2 Online-Terminen), und 8 Wochen Nachbetreuung mit insgesamt 3 Terminen.

Im Herbst 2025 starten Kurse an zwei Standorten im Burgenland.

Eisenstadt: SPORTUNION Burgenland, Neusiedlerstraße 58, 7000 Eisenstadt

	6-10-Jährige	11-14-Jährige
18.09.2025	15:15 - 16:45 Uhr	17:15 - 18:45 Uhr

Oberschützen: BG/BRG/BORG Oberschützen, Hauptplatz 7, 7432 Oberschützen

17.09.2025	16:00 - 17:30 Uhr
------------	-------------------

Weitere Informationen zum Programm easykids fix finden Sie über den QR-Code oder unter www.oegk.at.



Anmeldungen zum Programm bitte an:

E-Mail: easykids.burgenland@proges.at

Telefon: +43 699 1766 6666

Starte mit uns das Abenteuer Gesundheit!



FEMININA - Frauengesundheit im Burgenland

ist eine Maßnahme, welche der DAFF - Dachverband der burgenländischen Mädchen-, Frauen- und Familienberatungsstellen- seit 2018 umsetzt.

In allen sieben burgenländischen Bezirken ist FEMININA in Form von Informationsstellen für Frauengesundheit bei den lokalen Frauenberatungsstellen angesiedelt.

In ihrer Expertise setzt sich FEMININA das Ziel, Mädchen und Frauen in Form von gesundheitsfördernden Angeboten für Gesundheitsthemen zu sensibilisieren und in ihrer Selbstbestimmung und Selbstfürsorge zu stärken.

Mit dem Schwerpunkt 2025 **Frauen 50+** möchten wir besonders die Sichtbarkeit und Wertschätzung hervorheben.

In diesem Sinne bietet FEMININA folgende Workshops kostenfrei für die Arbeits- und deren Zielgruppe im Rahmen der Initiative "Gesundes Dorf" im Burgenland an:

Workshop #1: **"Mein Alter. Meine Vision. Mein Weg!"**

Workshop #2: **"Meine Stärken stärken"**

Workshop #3: **"Der Weg ist die Wirkung"**

Zielgruppe: **Frauen 50+**

Dauer: **3 Stunden**

Kosten: **kostenfrei**

Min. Teilnehmeranzahl: 3 Personen

Ort und Datum: nach Vereinbarung

Kontaktpersonen in den Bezirken von FEMININA:

Bezirke Eisenstadt & Eisenstadt Umgebung

& Bezirk Mattersburg:

Katharina Okoli, BA +43-660/2543 299, katharina.okoli@frauenservicestelle.org

Bezirk Neusiedl am See:

Mag.a Sandra Gollubits +43-2167/3338

Für weitere Bezirke wenden Sie sich bitte an office@feminina.at

Bezirk Oberpullendorf:

Mag.a. Ester Passoni +43-2612/427 90

Bezirk Jennersdorf:

Mag.^a(FH) Anna Drenig +43-3329/45008, a.drenig@frauenberatung-burgenland.at

www.feminina-bgld.at

WORKSHOP #1

“Mein Alter. Meine Vision. Mein Weg”

Wir laden Sie ganz herzlich zu einem Workshop ein, bei dem Sie in einer gemütlichen Atmosphäre die Möglichkeit haben, Ihre Vorstellungen vom Alter zu reflektieren und sich mit anderen Frauen auszutauschen. Gemeinsam werden Sie eine kreative Collage gestalten, die Ihre persönliche Vision vom Älterwerden ausdrückt. Ein sicherer Raum für Reflexion der eigenen Glaubenssätze und Rollenbilder.

WORKSHOP #2

“Meine Stärken stärken”

Entdecken Sie Ihre Stärken und nutzen Sie sie für ein erfülltes Leben! In diesem Workshop erforschen Sie, was Sie besonders gut können und wie Sie das im Alltag einsetzen. Mit einfachen Übungen und im Austausch mit anderen Frauen finden Sie neue Energie und Selbstvertrauen. Es geht um Freude, Mut und neue Perspektiven. Der Workshop ist für alle geeignet, die neugierig auf sich selbst sind. Kommen Sie vorbei und stärken Sie sich – für sich selbst und Ihre Zukunft!

WORKSHOP #3

“Der Weg ist die Wirkung”

In einer Zeit, in der unser Alltag oft durch Geschwindigkeit, Verpflichtungen und äußeren Druck geprägt ist, brauchen wir Räume, in denen wir wieder mit uns selbst in Kontakt kommen. Die Natur bietet uns dafür eine kraftvolle Umgebung - sie wirkt beruhigend, entschleunigend und verbindend. In diesem Workshop begeben wir uns gemeinsam auf einen Weg, der mehr ist als nur ein Spaziergang. Es ist eine Einladung neue Perspektiven zu entdecken.

