

Aktuelle Infos Gesundes Dorf

(Stand Jänner 2025)



1. **ÖGK Angebot „Nikotinfrei in 6 Wochen“**
2. **ÖGK Angebot „Beweg dich - Gesunder Rücken“**
3. **Jackpot Fit Kursangebot, Sommersemester**
4. **„50 Tage Bewegung“ 7. September – 26. Oktober**
5. **Winterradeln & Burgenland Radelt**
6. **FGÖ Bildungsnetzwerk Burgenland**
7. **Sonstiges**

1. ÖGK Angebot „Nikotinfrei in 6 Wochen“

Die ÖGK bietet ab heuer kostenlose 6 wöchige „Nikotinfrei Kurse“ an. In Präsenz in Eisenstadt, Sauerbrunn und Bad Tatzmannsdorf oder Online (auch für Schwangere). Nähere Infos, Termine und Anmeldemöglichkeit für das erste Halbjahr 2025 hier: <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.885216&portal=oegkportal> klick auf: „Veranstaltungen zur Nikotinentwöhnung“.

2. ÖGK Angebot „Beweg dich - Gesunder Rücken“

Aktivkurse der ÖGK mit Kooperationspartnern. Diese starten im Februar und 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.

Die Anmeldung für die Frühjahrskurse 2025 ist voraussichtlich Anfang Februar in einem kurzen Zeitfenster möglich. Infos und Anmeldemöglichkeit: <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.888832&portal=oegkportal>

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

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

3. Jackpot Fit Kursangebot, Sommersemester

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 Sommer 2025 starten wieder Ende Jänner bzw. Februar. Burgenlandweite Kursübersicht und Anmeldung hier: <https://www.jackpot.fit/programm.php?l=1>

4. „50 Tage Bewegung“ 7. September – 26. Oktober

Wie jedes Jahr findet im Herbst wieder die österreichweite Aktion „50 Tage Bewegung“ statt.

Sportvereine, Sportverbände und Gemeinden sind eingeladen von 7.9. bis 26.10. ihre Aktionen, Initiativen und Veranstaltungen zur Förderung von Bewegung und Sport auf der gemeinsamen Initiativen-Plattform www.gemeinsambewegen.at einzutragen und damit einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Anmeldung ist ab Mitte Juni 2025 möglich. Ab Juni können dann auch Goodies, Drucksorten, etc (Großteiles kostenlos) bestellt werden. Ein Veranstalter pro Bundesland wird ausgelost und hat so die Möglichkeit ein kostenloses Video- Veranstalterportrait zu gewinnen. <https://www.gemeinsambewegen.at/main.asp?VID=1&kat1=94&kat2=666>

5. Winterradeln & Burgenland Radelt & Anradeln

Alle die beim Winterradeln 20 Kilometer eingetragen haben, befinden sich automatisch im Lostopf. Als Hauptpreise winken Fahrräder. Kilometer können bis einschließlich 11. Februar 2025 gesammelt werden. Weiter Infos:

<https://www.radelt.at/aktuelles/weiterradeln-beim-winterradeln>

Und ab 20. März 2025 heißt es dann wieder für das eigene Gesunde Dorf „Fest in die Pedale treten bei ‚Burgenland radelt‘ 2025“. Alle Gesunden Dörfer sind eingeladen im Zeitraum vom 22.3. bis 17.5. 2025 anzuradeln. Plakat, Infomaterial, Goodies, etc. dafür stellt die Mobilitätszentrale Burgenland zu Verfügung.

Radaktionskatalog der Mobilitätszentrale, teilweise kostenlose Angebote rund ums Radfahrveranstaltungen, Verleih eines kostenlosen Radständers, etc. https://www.b-mobil.info/fileadmin/user_upload/Radfreude/Radaktionsbroschuere-Bgld.pdf

6. FGÖ 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 beträgt nur 150,-- Euro in Präsenz (inkl. Vormittags- und Nachmittagsverpflegung) bzw. € 75,- für einen Tag und 100,-- Euro für online Termine.

Übersicht, Infos und Anmeldung:

<https://seminare.goeg.at/?filtered=1&filtered=1&attr%5Bbundesland%5D=Burgenland&attr%5Bkategorie%5D=bnw>

7. Sonstiges

a) **Roter Nasen Lauf.** Veranstalten oder mitmachen. Weitere

Infos: <https://www.rotenasenlauf.at/>

b) „**Digitalisierungsoffensive**“ zum Umgang mit Smartphone und Tablet. Eine kostenlose Schulung kann bei Bedarf (nur)

über die Heimatgemeinde organisiert werden. Weitere Infos:
<https://www.vhs-burgenland.at/wirtschaft-und-edv/digital-ueberall/>

c) Kostenlose Online Computer und Smartphone

Workshops (Burgenländisches Bildungswerk, ...) Infos und Anmeldung:

https://www.bhw-n.eu/beitrag/jetzt-kenn-i-mi-aus?fbclid=IwY2xjawHqDLpleHRuA2FlbQIxMAABHRmNMos5SRb2W1aobWPaJdZP5XSMuMRoBldQUJ8xtdMCchNt4Qw-KkU8fw_aem_VP51GNhtUrLmTUXRn7TUjw

d) Bewegt im Park

Bei Interesse einer Gemeinde–bis spätestens März mit den (ortsansässigen) Sportverbänden ASKÖ, ASVÖ oder Sportunion Kontakt aufnehmen und Interesse bekunden.

e) Gamers Health

Vorträge zum Thema Gaming & Gesundheit Zielgruppe: Kinder und Jugendliche, Eltern Gamer:innen, Pädagog:innen.

"Tolle Einblicke in die Mental Health und praxisnahe Tipps zur Performance-Steigerung im E-Sport - ein absolutes Highlight."

Lukas G.
Teilnehmer

<https://www.gamers-health.com/angebote/>