

Nikotinfrei in 6 Wochen – ein kostenloses Angebot der ÖGK (Österreichischen Gesundheitskasse) in Präsenz und Online (Stand 7.1.2025)

 PRÄSENZ

Do 06.03.2025 18:00 - 19:30 UHR

Nikotinfrei in 6 Wochen

REDUCE Gesundheitsresort, Am Kurplatz 2, 7431 Bad

Tatzmannsdorf

Kursbeitrag: Teilnahme kostenlos

9

freie Plätze

Nikotinfrei bzw. rauchfrei zu werden ist eine gute und wirksame Möglichkeit, die eigene Gesundheit[...]

[Info & Anmeldung](#)

 PRÄSENZ

Mo 28.04.2025 18:00 - 19:30 UHR

Nikotinfrei in 6 Wochen

REDUCE Gesundheitsresort, Am Kurplatz 2, 7431 Bad

Tatzmannsdorf

Kursbeitrag: Teilnahme kostenlos

11

freie Plätze

Nikotinfrei bzw. rauchfrei zu werden ist eine gute und wirksame Möglichkeit, die eigene Gesundheit[...]

[Info & Anmeldung](#)

 PRÄSENZ

Mi 04.06.2025 18:00 - 19:30 UHR

Nikotinfrei in 6 Wochen

Der Sonnberghof Gesundheitszentrum Bad Sauerbrunn, Hartiggasse

4, 7202 Bad Sauerbrunn

Kursbeitrag: Teilnahme kostenlos

8

freie Plätze

Nikotinfrei bzw. rauchfrei zu werden ist eine gute und wirksame Möglichkeit, die eigene Gesundheit[...]

[Info & Anmeldung](#)

Ab Mai auch Onlinetermine z.B.

 ONLINE

Mi 21.05.2025 18:00 - 19:30 UHR

Nikotinfrei in 6 Wochen

Online

Kursbeitrag: Teilnahme kostenlos

9

freie Plätze

Nikotinfrei bzw. rauchfrei zu werden ist eine gute und wirksame Möglichkeit, die eigene Gesundheit[...]

[Info & Anmeldung](#)

 ONLINE

Do 23.01.2025 18:00 - 19:30 UHR

Nikotinfrei in der Schwangerschaft

Online

Kursbeitrag: Teilnahme kostenlos

16

freie Plätze

In der Schwangerschaft bewirkt der Rauchstopp bzw. Nikotinstopp besonders viel Gutes. Die Gesundheit[...]

[Info & Anmeldung](#)

Beschreibung:

Nikotinfrei bzw. rauchfrei zu werden ist eine gute und wirksame Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern. Nikotin macht abhängig – sowohl körperlich als auch psychisch. Die ÖGK unterstützt Sie mit professioneller Hilfe dabei, nikotinfrei zu leben und von Nikotinprodukten, wie Zigaretten, E-Zigaretten o.a. wegzukommen!

Gemeinsam in einer Gruppe nikotinfrei/ rauchfrei zu werden gelingt vielen leichter als alleine. Die Kursleiterin bzw. der Kursleiter begleitet Sie professionell auf Ihrem Weg in ein Leben frei von Nikotin.

Ein Nikotinfrei-Kurs:

- ist kostenlos für alle Versicherten
- dauert 6 Wochen
- findet einmal wöchentlich statt
- besteht aus einer Gruppe von 5 bis 12 Personen
- enthält nach Kursende eine telefonische Beratung durch das Team des Rauchfrei Telefons

Bei den Kurs-Terminen erwarten Sie u. a.:

- eine Analyse des eigenen Nikotinkonsums,
- ausführliche Gruppengespräche,
- individuelle Anregungen und Tipps,
- verschiedene Motivationstechniken.
- ausführliche Kursunterlagen - diese erhalten Sie vorab per Post.

Teilnahmebedingungen:

- Mindestalter 18 Jahre

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Online-Angebot:

- PC/Laptop oder Tablet/Smartphone
- Kamera und Mikrofon/Headset
- stabiler Internetanschluss
- funktionierender Web-Browser (z.B. Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge)

Weiter Infos und Anmeldung;

https://www.gesundheitskasse.at/vema/?contentid=10007.892883&portal=oegkportal&term=Rauchfrei&fbclid=IwY2xjawHpxoJleHRuA2FlbQlxMAABHQonB9lVEg3KfKhEWQ5CbD14myPVkP_k7ChvQSz24QH6KcoDZr8lPvjK5A_aem_L2dV0-KloltfiTTJhb-koA (Stand 7.1.2025)