

# Aktuelle Infos Gesundes Dorf

(Stand Juli 2025)



1. „Nikotinfrei in 6 Wochen“
2. **REVAN – Richtig essen von Anfang an**
3. Individuelle Ernährungsberatung
4. easykids
5. G´scheit essn Vortrag
6. **Beweg dich- Gesunder Rücken“**
7. **Kostenloses ÖGK Magazin**
8. **Bewegt im Park**
9. **Burgenland Radelt**
10. **FGÖ Bildungsnetzwerk Burgenland**
11. **Geh-meinsam statt einsam**
12. **Erste Hilfe für die Seele**

## 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 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 Anmeldung hier.

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.885216&portal=oegkportal> klick auf: „Veranstaltungen zur Nikotinentwöhnung“.

## 2. **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

## 3. **Individuelle Ernährungsberatung**

Terminvereinbarung für kostenlose Telefon- und/oder Videoberatung. Infos und Anmeldung:

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.897588&portal=oegkportal>

#### 4. easykids

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.

Infos und Anmeldung

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.904091&portal=oegkportal>

#### 5. G´scheit essn 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 weiter Informationen.

#### 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. 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](#)

#### 7. Kostenloses ÖGK Magazin

Link für die Anmeldung für das Magazin der ÖGK „Meine Gesundheit“ :

<https://www.meinegesundheit.at/> - bei Anmeldung für das Magazin und den Newsletter Preise gewinnen.

#### 8. Bewegt im Park

Österreichweites Bewegungsprojekt in den Sommermonaten, kostenlos und ohne Anmeldung auch im Burgenland an öffentlich zugänglichen Park- oder Freiflächen. Einfach hinkommen und mitmachen. Auch in einigen gesunden Dörfern, Infos und Kursübersicht für das Burgenland hier: <https://www.bewegt-im-park.at/bundesland/burgenland/>

## 9. Burgenland Radelt

Und ab 20. März 2025 heißt es dann wieder bis Ende September für das eigene Gesunde Dorf „Fest in die Pedale treten bei ‚Burgenland radelt‘ 2025“.

Radaktionskatalog der Mobilitätszentrale, teilweise kostenlose Angebote rund ums Radfahrveranstaltungen, Verleih eines kostenlosen Radständers, etc. hier: [https://www.b-mobil.info/fileadmin/user\\_upload/Radfreude/Radaktionsbroschuere-Bgld.pdf](https://www.b-mobil.info/fileadmin/user_upload/Radfreude/Radaktionsbroschuere-Bgld.pdf)

## 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 und Anmeldung: <https://www.proges.at/angebote/kommunale-gesundheitsfoerderung/fgoe-bildungsnetzwerk-seminare> oder [FGÖ Veranstaltungen Burgenland 2025](#)

## 11. 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.

## 12. Erste Hilfe für die Seele – 12 Stunden Seminar - proMente

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

Seminarpreis: € 200,- inkl. USt.

Inkl. hochwertigem, mehr als 300 Seiten umfassendem Handbuch sowie die Teilnahmebestätigung bzw. Ersthelfer\*innen-Zertifikat.

Ersthelfer\*in für psychische Gesundheit werden Sie nach 80% Anwesenheit und absolvierter Wissensüberprüfung, die aus 15 Multiple Choice Fragen besteht.

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