BGF NETZWERK

Österreichische Gesundheitskasse

BGF-Toolbox
Kursprogramm Herbst 2026



www.oegk.at

Anmeldungen

Online-Vorträge

INFORMATIONEN

Die Anmeldungen zu allen Online-Vorträgen sind elektronisch buchbar unter dem QR-Code oder unter: OEGK/VEMA

Es gibt eine maximale Anzahl von 110 freien Plätzen pro Vortrag.

Die Österreichische Gesundheitskasse stellt **keine Teilnahmebestätigungen** für diese kostenlosen Vorträge aus!

Inhaltsverzeichnis

Ausbildungen

GESUNDHEITSCOACHES

Mitarbeiter*innen bewegen Mitarbeiter*innen 6
Psychisch stark mit BGF-MindGuard 7

Online-Vorträge

SUCHT UND NIKOTINENTWÖHNUNG

Nikotinfrei in sechs Wochen 10
Nikotinfrei in die Zukunft 11
Mehr vom Leben – Alkoholprävention im Betrieb 12

BEWEGUNG

Gesunder Rücken 13
Move Your Mind 14
Mythos oder Wahrheit? 15
Bewegung – Das beste Medikament der Welt für Schultern, Nacken und Rücken ... 16

ERNÄHRUNG

Gesund durch den Herbst 17
Gemeinsame Einkaufstour im Supermarkt 18
Ernährungsweisen 19
Ernährung im Freizeitsport 20
Brainfood im Arbeitsalltag 21
Statt Diätwahn – gesunder Genuss 22
Zucker bewusst genießen 23
Gesundes geschickt verstecken 24
Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr 25
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit 26
Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern 27

MENTALE GESUNDHEIT

Stressfrei 28
Ich fühle mich wohl, gesund und entspannt! 29
Mental aufblühen mit der Kraft der positiven Psychologie 30
Körperbild und Selbstwert 31
Souverän unter Druck 32
Mobbing 33

Inhaltsverzeichnis

Online-Vorträge

FÜHRUNG UND KOMMUNIKATION
Klar in der Sache, wertschätzend im Ton 34
Gesund „zusammen führen“ 35
Gesundes Führen 36
Stärken verstehen, Stärken führen 37

KLIMA UND GESUNDHEIT
Erderwärmung & Extremwetter 38
Betriebliche Gesundheitsförderung und aktive Mobilität 39
Gesund bleiben beginnt mit Vorsorge – Alles rund ums Impfen 40

Kurse & Workshops

ERNÄHRUNG
Ernährung im Betrieb 44

SUCHT UND NIKOTINENTWÖHNUNG
Nikotinfrei in sechs Wochen im Betrieb 45

BEWEGUNG
Rückengesundheit im Betrieb 46

Informationen nach Art. 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.oegk.at/datenschutz.

Kontakt

Österreichische Gesundheitskasse

SERVICESTELLE BGF

Für Fragen oder Buchungen wenden Sie sich bitte an folgende E-Mail-Adresse:
bgf-toolbox@oegk.at

Mitarbeiter*innen bewegen Mitarbeiter*innen

Ort
Virtuell, jederzeit online über die E-Learning-Plattform

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte

Was ist Mitarbeiter*innen bewegen Mitarbeiter*innen?
Das Programm „Mitarbeiter*innen bewegen Mitarbeiter*innen (MbM)“ ist ein kostenloses Angebot im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und Aktivierung am Arbeitsplatz unter dem Motto: „Jede Bewegung zählt.“ Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur positiven Wirkung von Bewegung auf Rückengesundheit, Stressabbau, Konzentration und allgemeines Wohlbefinden, zielt das Programm darauf ab, gesunde Routinen und bewegte Pausen in den betrieblichen Alltag zu integrieren. Als MbM-Multiplikator*in in Ihrem Unternehmen leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Gesundheit und Lebensqualität am Arbeitsplatz.

Was bringt das Programm in Ihrem Betrieb?
Das Programm „Mitarbeiter*innen bewegen Mitarbeiter*innen (MbM)“ verfolgt das Ziel, Beschäftigte zu befähigen, im Betrieb als Multiplikator*innen für Bewegung zu wirken. Sie motivieren Kolleg*innen zu kurzen, aktivierenden Bewegungspausen, fördern gesundheitsförderliches Verhalten und leisten damit einen wertvollen Beitrag zur Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Bei weiterführenden Informationen oder Anmeldungen zur Ausbildung melden Sie sich bitte unter bgf-toolbox@oegk.at.

Psychisch stark mit BGF-MindGuard

Ort
Virtuell, jederzeit online über die E-Learning-Plattform

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte

Was ist BGF-MindGuard?
In der heutigen schnelllebigen Welt spielt die mentale Gesundheit der Mitarbeiter*innen eine entscheidende Rolle. Stress, Druck und Herausforderungen sind Teil des Arbeitsalltags und wirksame Instrumente zur Bewältigung sind notwendig. Das kostenlose Programm BGF-MindGuard zielt darauf ab, die mentale Gesundheit in Ihrem Betrieb zu stärken. Die Aufgabe der Multiplikator*innen – der MindGuards – besteht darin, Wissen und Übungen weiterzugeben, die ihren Kolleg*innen dabei helfen können, achtsam mit sich selbst und ihren Belastungen umzugehen.

Wer bringt das Programm in Ihren Betrieb?
BGF-MindGuard beruht auf dem Prinzip von betriebsinternen „Multiplikator*innen“. Das sind eigene Mitarbeiter*innen, die einmalig von Trainer*innen in Übungen, um Stress gelassener begegnen zu können, ausgebildet werden und ihr erworbenes Wissen praktisch an alle Kolleg*innen im Betrieb weitergeben.

Bei weiterführenden Informationen oder Anmeldungen zur Ausbildung melden Sie sich bitte unter bgf-toolbox@oegk.at.





Online-Vorträge

Nikotinfrei in sechs Wochen

Ort
Zoom

Referent
BFI Kärnten im Auftrag der ÖGK

Kosten
Kostenfrei für alle Versicherten in Österreich

Inhalte
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 sechs Wochen
- findet einmal wöchentlich statt
- besteht aus einer Gruppe von 8 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-Kurs:
- PC/Laptop oder Tablet/Smartphone
- Kamera und Mikrofon/Headset
- Stabiler Internetanschluss
- Funktionierender Web-Browser (z.B. Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge)

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 8 bis max. 12 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer der sechswöchigen Gruppentermine
15. September 2026, 08.30 bis 10.00 Uhr
30. September 2026, 09.00 bis 10.30 Uhr
07. Oktober 2026, 14.00 bis 15.30 Uhr
19. Oktober 2026, 15.30 bis 17.00 Uhr

Nikotinfrei in die Zukunft

Ort
Zoom

Referent
MMag. Dr. Robert Korb

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Die Informationsveranstaltung „Nikotinfrei in die Zukunft“ der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) umfasst einen ca. sechzigminütigen Vortrag mit anschließender Frage- und Diskussionsmöglichkeit. Beim Vortrag werden Interessierte von einem Psychologen/einer Psychologin umfassend über die Nikotin- und Tabakabhängigkeit, erste Wege aus der Sucht sowie über die Entwöhnungsangebote der ÖGK informiert.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 50 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
21. September 2026, 09.00 bis 10.30 Uhr

Mehr vom Leben – Alkoholprävention im Betrieb

Ort
Webex

Referentin
Bianca Heppner, MPH

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Jeder Betrieb, egal ob großes, mittleres oder kleines Unternehmen, kann von riskantem Alkoholkonsum belastet sein – und zwar auf allen Hierarchieebenen. Sensibilisierung und Vorsorge zum Thema Alkohol sind ein wichtiger Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung und auch der Personalentwicklung. Vielen Problemen, die durch einen gefährlichen Alkoholkonsum von Mitarbeiter*innen entstehen, kann so wirksam vorgebeugt werden. Ein Blick auf das Thema Alkohol im Betrieb lohnt sich daher!

- Sensibilisierung und Informationsvermittlung zum Thema betriebliche Alkoholsuchtprävention
- Zahlen, Daten, Fakten
- Herausforderungen im Betrieb
- Was kann der Betrieb tun?
- Weiterführende Informationen und Kontakte

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
22. Oktober 2026, 10.00 bis 11.30 Uhr

Gesunder Rücken

Ort
MS-Teams

Referent
Dominik Eizinger &
David Lohfeyer

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Im Webinar „Gesunder Rücken“ wird den Teilnehmenden die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit und speziell für die Rückengesundheit nähergebracht. Folgende Schwerpunkte werden behandelt:

- Bewegung im Alltag und die Wirkung von Bewegung
- Bewegungsempfehlungen – Folgen von Inaktivität
- Die Wirbelsäule und die Muskulatur
- Handlungsanweisungen und Übungen für ein gesundheitsorientiertes Training
- Persönliche Fragestellungen der Teilnehmenden

Das Webinar „Gesunder Rücken“ dauert ungefähr 90 Minuten. Es wird von ÖGK-internen Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftlern gehalten. Dabei können einzelne Übungen gezeigt werden – das Webinar ist jedoch kein Online-Turnen.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
01. Oktober 2026, 10.00 bis 11.30 Uhr
25. November 2026, 16.00 bis 17.30 Uhr

Move Your Mind

Bewegung als Schlüssel zu Fokus, Energie & mentaler Stärke

Ort
MS-Teams

Referent
DI Swen Gamon

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Kennen Sie das? Langes Sitzen, Bildschirmarbeit und hohe Anforderungen im Arbeitsalltag können Konzentration, Energie und Wohlbefinden beeinträchtigen. Dabei kann bereits kurze Bewegung einen spürbar positiven Effekt auf mentale Leistungsfähigkeit, Stresslevel und Gesundheit haben. In diesem praxisnahen Online-Seminar erfahren Sie, wie einfache Bewegungsimpulse Körper und Geist aktivieren und neue Energie in den Arbeitsalltag bringen können.

Sie lernen unter "anderem"
- wie Bewegung Konzentration und Gehirnleistung verbessert
- einfache Aktivierungs- und Konzentrationsübungen für zwischendurch
- kurze Entspannungs- und Atemtechniken für Büro und Homeoffice
- praktische 5-Minuten-Routinen für mehr Fokus und Gelassenheit

Mehrere Übungen werden während des Seminars gemeinsam ausprobiert und lassen sich anschließend leicht in den Arbeitsalltag integrieren.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
05. Oktober 2026, 09.00 bis 10.30 Uhr
17. November 2026, 14.00 bis 15.30 Uhr

Mythos oder Wahrheit?

Faktencheck zu Bewegung, Sport und Training

Ort
MS-Teams

Referentin
Dipl. Sportwiss.in Eva Bernhardt

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Solche Aussagen kennen Sie bestimmt:
- 10.000 Schritte am Tag sind nötig!
- Bewegungseinheiten unter 20 Minuten haben keinen Effekt!
- Ausdauertraining hilft am besten beim Abnehmen!
- Muskelkater ist ein Zeichen für gutes Training!
- Krafttraining ist nichts für alte Menschen!

Diesen und vielen anderen Mythen wird auf den Grund gegangen und diverse Aussagen werden aus wissenschaftlicher Sicht richtiggestellt. Außerdem erfahren Sie, was Sie tatsächlich tun sollten, um aktiv und gesund zu bleiben.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
11. November 2026, 10.00 bis 11.30 Uhr

Bewegung –
Das beste Medikament der Welt für Schultern, Nacken und Rücken

Ort
Google-Meet

Referent
Dominik Heinrich Bsc. McPNI.

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
- Die Risiken eines überwiegend sitzenden Lebensstils und die Chancen von mehr Bewegung im Alltag
- Bewegungspausen – enormes Potenzial für Vitalität, Leistungsfähigkeit und ganzheitliche Gesundheit
- Wenn schon sitzen, dann richtig – die richtige Haltung am Arbeitsplatz
- Bewegung im Berufsalltag, aber richtig – ergonomisch korrektes Heben und Tragen
- Aktive Bewegungspausen für mehr Beweglichkeit und starke Schultern, Rücken und Nacken (Übungsportfolio diverser Ausgleichsübungen mit Eigengewicht und alltagstauglichen Hilfsmitteln)

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
21. September 2026, 14.00 bis 15.30 Uhr
19. November 2026, 10.00 bis 11.30 Uhr

Gesund durch den Herbst

Stärkung des Immunsystems und der Darmgesundheit

Ort
Zoom

Referentin
Anna Gugl M.Sc.

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Wenn die Tage kürzer werden und die Erkältungssaison beginnt, gewinnt ein starkes Immunsystem besonders an Bedeutung. Da ein großer Teil unseres Immunsystems im Darm sitzt, lohnt es sich, gerade in der kalten Jahreszeit einen Blick auf die Darmgesundheit zu werfen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper durch eine gezielte Ernährung unterstützen und mit einfachen Maßnahmen Ihre Abwehrkräfte stärken können.

- Die Verbindung zwischen Darm und Immunsystem
- Wichtige Nährstoffe für starke Abwehrkräfte
- Darmfreundliche Lebensmittel im Herbst
- Praktische Ernährungstipps für den Alltag
- Mythen und Fakten rund um das Immunsystem
- Einfache Strategien für die Erkältungszeit

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
20. Oktober 2026, 09.00 bis 10.30 Uhr
12. November 2026, 13.30 bis 15.00 Uhr

Gemeinsame Einkaufstour im Supermarkt – gesunde Ernährung beim täglichen Einkauf

Ort
MS-Teams

Referentin
Veronika Klinger

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
In einem größeren Supermarkt buhlen bis zu 20.000 verschiedene Lebensmittelprodukte um unsere Kaufentscheidung. Darunter finden sich viele Lebensmittel, die so gar nicht den Anforderungen einer „artgerechten Menschenernährung“ entsprechen. Die wahre Kunst des Einkaufens besteht darin, die empfehlenswerten von den untauglichen Lebensmitteln unterscheiden zu können – und das möglichst auf einen Blick. In diesem Vortrag machen wir gemeinsam eine Einkaufstour durch die verschiedenen Lebensmittelregale eines Supermarktes. Wir machen uns auf die Suche nach sinnvollen Fertigprodukten und sinnlosen Trends. Mit einem geübten Blick lässt sich bald bewusst die bessere Wahl treffen und im Einkaufskorb landen treffsicher jene Lebensmittel, die das Geld auch wert sind. Denn: Gesunde Ernährung beginnt schon beim täglichen Einkauf.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
30. September 2026, 09.00 bis 10.30 Uhr

Ernährungsweisen

Vegetarismus & Veganismus im Überblick

Ort
MS-Teams

Referent
Fabian Prinz, MSc.

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Vegetarische und vegane Ernährungsweisen werden immer beliebter. Viele Menschen interessieren sich für pflanzenbasierte Ernährung – aus gesundheitlichen, ethischen oder ökologischen Gründen. In diesem Vortrag wird ein verständlicher & praxisorientierter Überblick über vegetarische und vegane Ernährung, sowie deren mögliche gesundheitlichen Vorteile und Herausforderungen gegeben.

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Definition vegane & vegetarische Ernährung
- Mögliche gesundheitliche Vorteile
- Wichtige Nährstoffe, auf die man achten sollte
- Tipps für eine ausgewogene vegetarische bzw. vegane Ernährung im Alltag

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
03. November 2026, 14.00 bis 15.30 Uhr

Ernährung im Freizeitsport

Ort
MS-Teams

Referentin
Veronika Klinger

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Betreiben Sie gerne und regelmäßig Sport? Mit einer gut durchdachten Ernährungsstrategie können Sie ohne großen Aufwand Trainingserfolg und Leistung unterstützen. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr zu diesen Fragen:

- Wie können Sie durch Ihre Ernährung den Muskelaufbau unterstützen?
- Wie können Sie mit gezielter Lebensmittelauswahl die unterschiedlichen Phasen vor, während und nach dem Sport besser abdecken?
- Wann ist der Einsatz von Sportgetränken, Proteinshakes und Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll oder notwendig?
- Welche Mythen und Verkaufstricks gibt es zum Thema Ernährung und Bewegung?

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
06. Oktober 2026, 13.00 bis 14.30 Uhr

Brainfood im Arbeitsalltag

Ernährung für mehr Konzentration

Ort
MS-Teams

Referentin
Mag.ª Iris Huber

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Dieser Vortrag zeigt, wie Ernährung unsere Konzentration, Leistungsfähigkeit und mentale Energie im Arbeitsalltag beeinflusst. Mitarbeitende erfahren, welche Lebensmittel das Gehirn besonders gut unterstützen, wie sich Blutzucker und Essgewohnheiten auf Aufmerksamkeit und Müdigkeit auswirken und welche einfachen Snacks und Mahlzeiten helfen, über den Tag hinweg fokussiert zu bleiben. Praktische Tipps und alltagstaugliche Beispiele erleichtern die Umsetzung im Büro oder im Homeoffice.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
11. November 2026, 10.00 bis 11.30 Uhr

Statt Diätwahn – gesunder Genuss

Ort
MS-Teams

Referentin
Corinna Ulmer BSc.

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Diäten gibt es beinahe wie Sand am Meer. Die meisten versprechen viel – und halten wenig. Doch welche Alternativen gibt es, die auch nachhaltig erfolgreich sind? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr zu folgenden Themen:
- Aktuelle Diätformen – leere Versprechungen?
- Langfristige Alternativen zu Diäten
- Genussvolles, ausgewogenes Essen – ohne Verbote
- Praktische Tipps für den Alltag

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
13. Oktober 2026, 09.30 bis 11.00 Uhr

Zucker bewusst genießen

Ort
MS-Teams

Referentin
Veronika Klinger

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Wer weniger Zucker konsumiert, tut seiner Gesundheit in vielerlei Hinsicht Gutes. Beispielsweise sinkt das Risiko, an Karies, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und anderen Stoffwechselleiden zu erkranken. Zudem steigt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, wenn wir unseren Zuckerverbrauch im Auge behalten. Ein gesunder Mittelweg ist also gefragt. Wie das geht und viel Wissenswertes rund um das Thema Zucker erfahren Sie im Vortrag.

- Zuckerarten – Was passiert, wenn wir Zucker essen und was bewirkt ein Zuviel an Zucker in unserem Körper?
- Einkaufen: Worauf kann ich beim Einkaufen achten?
- Zuckermythen aufgedeckt
- Zuckeralternativen: Sind diese tatsächlich die Lösung?
- Auswirkung von Verboten auf unseren Zuckerkonsum
- Tipps für einen bewussten Zuckerkonsum

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
22. September 2026, 13.00 bis 14.30 Uhr

Gesundes geschickt versteckt

Ort
MS-Teams

Referentin
Veronika Klinger

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Sie würden Ihre Mahlzeiten gerne gesünder gestalten, aber Sie wollen auf Ihre liebgewonnenen Speisen nicht verzichten? Sie wollen Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht komplett auf den Kopf stellen? Wir schauen uns gemeinsam Möglichkeiten an, wie Sie Ihre eigenen Rezepte und Kochgewohnheiten einfach, kostengünstig und unauffällig auf „gesund“ trimmen können. Sie erfahren hier, womit und wie Sie bestimmte Rezepte mit besonders gesunden Zutaten gelingsicher aufwerten können, ohne das Aussehen und den Geschmack „zu gesund“ wirken zu lassen. Welche Lebensmittel sich besonders unkompliziert verstecken lassen, zeige ich Ihnen anhand vieler erprobter Rezeptabwandlungen aus meinem Alltag – inklusive konkreter gepimpter Rezepte für Sie zum Ausprobieren.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
18. November 2026, 09.00 bis 10.30 Uhr

Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr

Ort
MS-Teams

Referentin
Mag.ª Iris Huber

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Unser Baby lernt essen! Im 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrungen allein nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost im ersten Lebensjahr werden in diesem informativen Workshop praxisnah beantwortet.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 6 bis max. 15 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
14. Oktober 2026, 09.00 bis 10.30 Uhr

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Ort
MS-Teams

Referentin
Mag.ª Iris Huber

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist ein bewusstes Ernährungsverhalten jetzt besonders wichtig. Wie dieses im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf bei der Wahl von Lebensmitteln und Getränken noch zu achten ist, erfahren alle Teilnehmenden im kostenlosen Workshop. Denn die Grundsteine für einen gesunden Lebensstil des Kindes werden bereits vor der Geburt gelegt.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 22 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
30. September 2026, 14:00 bis 15:30 Uhr

Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

Ort
MS-Teams

Referentin
Mag.ª Iris Huber

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
In diesem Workshop geht es um die Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern. Zielgruppe sind Eltern von Babys und Kleinkindern sowie deren Angehörige. Damit unsere Kleinen gesund groß werden, ist es wichtig, sie schon früh für ein vielfältiges Nahrungsangebot zu begeistern und ihnen die Freude an einer gesunden Ernährung und die Lust am Ausprobieren schmackhaft zu machen. Hilfreiche und praxisnahe Tipps geben Antworten auf zahlreiche Ernährungsfragen und helfen bei der Umsetzung im Familienalltag.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 6 bis max. 15 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
16. November 2026, 09.00 bis 10.30 Uhr

Stressfrei

Ort
Whereby

Referentin
Mag.ª Isabella Kusztrits

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Im Rahmen dieses Angebots sollen die eigenen Ressourcen und Kompetenzen für einen konstruktiven und gesundheitsförderlichen Umgang mit den Herausforderungen des Alltags gestärkt werden. Das Programm setzt sich aus 4 Teilen zusammen.

1. Problemlösetraining: Lernen Sie Stress-Situationen frühzeitig wahrzunehmen, anzunehmen und zu verändern.
2. Mentaltraining: Sie setzen sich mit Ihren eigenen Einstellungen, Bewertungen und gedanklichen Mustern kritisch auseinander und entwickeln förderliche Denkweisen.
3. Entspannungstraining: Sie lernen die progressive Muskelentspannung, Kurzentspannungsübungen und wie diese gut in den Alltag integriert werden können.
4. Genusstraining: Im Mittelpunkt steht, regelmäßige Erholungspausen einzubauen und Kleinigkeiten im Alltag (wieder) genießen zu können.

Die Termine sind aufbauend und sollen alle besucht werden!
Bitte beachten Sie: Für die Teilnahme sind eine eingeschaltete Kamera und ein Mikrofon erforderlich, da das Webinar interaktiv durchgeführt wird.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 8 bis max. 20 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
20. Oktober 2026
27. Oktober 2026
03. November 2026
10. November 2026
jeweils von 09.30 bis 11.15 Uhr

Ich fühle mich wohl, gesund und entspannt!

Ort
Zoom

Referentin
Mag.[a] Dr.[in] Simone Gadocha-Gangl

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
In der heutigen Zeit leben wir ständig im Stress! Abschalten und psychisches Wohlbefinden wird zur Herausforderung. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die dahinterstehenden Mechanismen von psychischen Belastungen und lernen verschiedene Übungen zu mehr Wohlbefinden im Alltag. Konkret erwarten Sie folgende Themen:

Was ist psychische Gesundheit?
- Burnout
- Resilienz
- Pausenverhalten
- Kurze Körperübungen + Entspannungsübung
- Zeit für Fragen/Diskussion

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
05. Oktober 2026, 14.00 bis 15.30 Uhr
10. November 2026, 09.00 bis 10.30 Uhr

Mental aufblühen mit der Kraft der positiven Psychologie

Ort
Zoom

Referentin
Mag.ª Daniela Köhrer

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Wie können wir unsere mentale Gesundheit stärken und ein Umfeld schaffen, in dem Wohlbefinden und persönliches Wachstum möglich sind? In diesem Online-Vortrag erfahren Sie von der Kraft der Positiven Psychologie und Sie werden mit einem Werkzeugkoffer voller praktischer Aktivitäten ausgestattet, um Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu stärken und eine Spirale des inneren Aufblühens in Gang zu setzen. Lassen Sie sich inspirieren, aktiv zur Förderung Ihrer mentalen Gesundheit beizutragen – für Sie selbst und Ihr Umfeld!

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
06. Oktober 2026, 15.00 bis 16.30 Uhr

Körperbild und Selbstwert

Ressourcen psychischer Gesundheit

Ort
MS-Teams

Referentin
Mag.ª Alexandra Vago-Wind

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Mit unserer Selbstwahrnehmung, unserem Körperbild und unseren Emotionen haben wir selbst – oft unbewusst – einen entscheidenden Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden. Das biopsychosoziale Modell und das Konzept der Salutogenese bieten ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit im weitesten Sinne. Der Zusammenhang zwischen einem gesunden Körperbild und einem stabilen Selbstwertgefühl als wesentliche Ressourcen für Wohlbefinden und Gesundheit ist zentrales Element dieses Vortrages:

- Die Säulen der psychischen Gesundheit
- Entwicklung des Körperbildes und des Selbstwertgefühls
- Störungen, Krankheiten und Chancen durch aktive Veränderungsmöglichkeiten
- Praktische Übungen für den Alltag

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
05. November 2026, 14.00 bis 15.30 Uhr

Souverän unter Druck

Gesunde Stressregulation und psychische Widerstandsfähigkeit im Arbeitskontext

Ort
Zoom

Referent
Mag.ª Birgit Anna-Maria Dolina

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Stress gehört zum Berufsalltag – entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Dieser 90-minütige Vortrag vermittelt fundierte Grundlagen zur Stressentstehung, Stressbewältigung und Resilienzförderung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Teilnehmenden erhalten ein verständliches Modell zur Einordnung eigener Belastungen („persönliches Stress-Gefäß“) und reflektieren individuelle Stressmuster sowie persönliche Stressverstärker im Hinblick auf ihre psychische Widerstandsfähigkeit. Zentrale Inhalte sind die Funktionsweise des autonomen Nervensystems (Sympathikus und Parasympathikus), die neurobiologische Stressreaktion sowie typische arbeitsbezogene Auslöser im zwischenmenschlichen und organisationalen Kontext. Aufbauend darauf werden Strategien zur Selbstregulation und Stärkung der eigenen Resilienz vermittelt – mit besonderem Fokus auf Pausengestaltung, Regeneration, Schlaf und alltagsrelevantem/praxisnahem Stressmanagement. Praktische Übungen ermöglichen direkte Erfahrungen und sofortige Umsetzbarkeit im Berufsalltag.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
14. Oktober 2026, 15.00 bis 16.30 Uhr

Mobbing

Gewalt- und Aggressionsprävention im Betrieb

Ort
MS-Teams

Referentin
Mag.ª Doris Zöser

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
- Definition und Abgrenzung: Konflikt, Mobbing, Gewalt und Aggression
- Ursachen und Risikofaktoren
- Gesundheitliche, soziale und betriebliche Folgen
- Rechte und Pflichten, insbesondere Fürsorgepflicht des AG
- Handlungsstrategien für Betroffene
- Interventionsmöglichkeiten für Verantwortliche
- Praxisnahe Fallbeispiele und Empfehlungen für die Prävention

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
12. November 2026, 10.00 bis 11.30 Uhr

Klar in der Sache, wertschätzend im Ton

Ort
MS-Teams

Referentin
Mag.ª Andrea Blattner

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Wertschätzende und achtsame Kommunikation ist eine zentrale Kompetenz wirksamer Führung. Sie stärkt Vertrauen, Motivation und Zusammenarbeit – gerade in herausfordernden Zeiten. In diesem Workshop reflektieren Führungskräfte ihr eigenes Kommunikationsverhalten und lernen, wie sie durch Klarheit, Präsenz und echtes Zuhören ihre Wirkung positiv gestalten können. Im Fokus stehen die Grundprinzipien achtsamer Kommunikation: respektvolle Haltung, bewusste Wortwahl, aktives Zuhören sowie konstruktives Feedback. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie auch in schwierigen Gesprächen wertschätzend und gleichzeitig klar bleiben können. Darüber hinaus werden typische Kommunikationsmuster im Führungsalltag beleuchtet und praxisnahe Strategien für einen professionellen Umgang mit Konflikten und Emotionen erarbeitet. Ziel ist es, die eigene Kommunikationskompetenz zu stärken, Beziehungen nachhaltig zu fördern und eine positive Gesprächskultur im Team aktiv mitzugestalten.

Zielgruppe
Alle Führungskräfte

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
04. November 2026, 14.00 bis 15.30 Uhr

Gesund „zusammen führen“

Generationen verbinden – Potentiale stärken

Ort
Zoom

Referentin
Mag.ª Birgit Pichler

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Wie gelingt gesunde Führung, wenn die Ansprüche von Baby Boomern, Gen X, Millennials und Gen Z im fordernden Arbeitsalltag aufeinanderprallen? Gemeinsam gehen wir folgenden Fragen nach:

- Wer tickt wie und warum? Welche soziologischen Prägungen stecken hinter den unterschiedlichen Werten, Erwartungen, Verhaltensweisen und dem Gesundheitsverständnis von Gen Z bis Baby Boomer?
- Verbindung statt Vorurteile? Wie schaffen wir es, Stereotype zu erkennen und die unterschiedlichen Stärken im Team für ein gesundes Miteinander zu nutzen?
- Was hilft im Alltag? Mit welchen konkreten Werkzeugen – wie dem Perspektivenwechsel oder dem Werte- und Entwicklungsquadrat – kann ich mein Team gesund „zusammen führen“?

Zielgruppe
Alle Führungskräfte

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
08. Oktober 2026, 15.00 bis 16.30 Uhr

Gesundes Führen

Führungsstil & Instrumente für gesunde und leistungsfähige Teams

Ort
Zoom

Referentin
Eva Maria Peitl BA MA

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Gesunde Führung gewinnt angesichts steigender Anforderungen, zunehmender Komplexität und wachsender psychischer Belastungen am Arbeitsplatz immer mehr an Bedeutung. Führungskräfte beeinflussen durch ihr Verhalten wesentlich die Motivation, Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden. Der Workshop vermittelt zentrale Grundlagen gesundheitsfördernder Führung und zeigt auf, wie Führungskräfte durch ihre Haltung, Kommunikation und den bewussten Umgang mit Ressourcen ein gesundes Arbeitsumfeld fördern können.

- Salutogene Führung – Gesundheit als Führungsaufgabe verstehen und gezielt fördern
- Selbstführung als Grundlage wirksamer und gesunder Führung
- Eigene Ressourcen und Belastungen reflektieren und bewusst steuern
- Psychologische Sicherheit als Basis für Vertrauen, Zusammenarbeit und Leistungsfähigkeit
- Die Rolle der Führungskraft bei der Gestaltung einer offenen Kommunikations- und Fehlerkultur
- Mitarbeitergespräche als zentrales Führungsinstrument für Orientierung, Entwicklung und Unterstützung
- Wertschätzendes Feedback wirkungsvoll einsetzen
- Belastungen, Bedarfe und Ressourcen von Mitarbeitenden frühzeitig erkennen
- Ressourcensteuerung und Prioritätensetzung im Führungsalltag
- Praktische Impulse für eine gesundheitsfördernde Führungskultur

Zielgruppe
Alle Führungskräfte

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
24. September 2026, 09.00 bis 10.30 Uhr

Stärken verstehen, Stärken führen

VIA-Stärken und das Vier-Quadrant-Modell als Grundlage Positiver Führung

Ort
Zoom

Referent
Lucas Sorge, B.Sc., M.Sc.

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Nur weil ich es gut kann, ist es noch keine Stärke. Dieser Vortrag klärt, was eine echte Charakterstärke ausmacht, und stellt zwei ergänzende Modelle vor, die in der Positiven Führung fest verankert sind.

- Kompetenz vs. Stärke: Was ist der Unterschied?
- VIA Character Strengths (Peterson & Seligman): 24 Charakter stärken, Signaturstärken & ihre Wirkung im Alltag
- Vier-Quadranten-Modell (Ofman): Kernqualität, Fallstrick, Herausforderung, Allergie
- Der Spiegel-Effekt: Was mich an anderen stört, sagt etwas über mich
- Interaktive Reflexion und Transfer in den Führungsalltag

Zielgruppe
Alle Führungskräfte

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
10. November 2026, 13.30 bis 15.00 Uhr

Erderwärmung & Extremwetter

Risiken und Chancen für Betriebe mit Schwerpunkt Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Ort
Zoom

Referent
Dr. Heinz Fuchsig

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Immer mehr Hitzephasen verlangen von Betrieben Kühlungsmaßnahmen, die komfortabel und kostengünstig umsetzbar sein sollen. Rund die Hälfte der Mitarbeitenden ist hitzevulnerabel, in manchen Regionen auch Serien von Tropennächten mit schlechtem Schlaf ausgesetzt. Was kann der Einzelne tun? Bei welchen Lösungen im Betrieb mitwirken? Welche einfachen Maßnahmen sparen dem Betrieb sogar Kosten? Was sich im Umgang mit akuter Hitze und langfristiger Anpassung bewährt hat und was vorgeschrieben ist. Gefahren durch Überschwemmungen, Hagel und Co. betreffen auch Betriebe. Dramatische Ereignisse sind selten, genau deswegen treffen sie uns unvorbereitet. Übung – die auch privat genutzt werden kann – schafft im Fall Ruhe und verhindert enorme Schäden und Leid. Co-Benefits des Klimahandelns für Gesundheit und Einbindung der Kompetenzen und Motive der Mitarbeitenden haben großes Potenzial für alle. Neben wissenschaftsbasierten Szenarien werden bewährte Maßnahmen und verwendbare Methoden vorgestellt.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
20. Oktober 2026, 10.30 bis 12.00 Uhr

Betriebliche Gesundheitsförderung und aktive Mobilität

Ort
MS-Teams

Referent
DI Markus Schuster

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Im Zuge des Webinars wird der Frage nachgegangen, wie aktive Mobilität im Alltag – insbesondere bei den Wegen zur Arbeit bzw. bei dienstlichen Wegen – berücksichtigt werden kann, welche Rahmenbedingungen dabei von Vorteil sind und welche Chancen sich daraus ergeben. Ziel des Webinars ist es, das Thema Zu-Fuß-Gehen und Radfahren stärker zu beleuchten und anhand von Praxisbeispielen vielfältige Impulse und Umsetzungsmöglichkeiten aufzuzeigen:
- Warum das Radfahren/Gehen fördern?
- Betriebliches Mobilitätsmanagement
- Kampagne „Österreich radelt“
- Fördermöglichkeiten (falls vorhanden)

… und natürlich auch viel Zeit für eine gemeinsame Diskussion!

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
04. November 2026, 10.00 bis 11.00 Uhr

Gesund bleiben beginnt mit Vorsorge – Alles rund ums Impfen

Ort
MS-Teams

Referentin
Dr.in Sylwia Haslmayr

Kosten
Kostenloses ÖGK-Angebot

Inhalte
Vorbeugen ist besser als behandeln: In diesem Vortrag erfahren Sie, wie unser Immunsystem Krankheitserreger erkennt und bekämpft, warum Impfungen eine wichtige Unterstützung für die körpereigene Abwehr sind und wie sie vor schweren Infektionskrankheiten schützen. Sie erhalten einen verständlichen Überblick über die aktuellen Impfempfehlungen in Österreich und erfahren, warum Impfschutz in jedem Lebensalter wichtig ist. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen aufzufrischen, offene Fragen zu klären und gut informiert Entscheidungen für Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie zu treffen.

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
Mind. 10 bis max. 110 Personen
→ first come – first served

Datum & Dauer
24. November 2026, 10.00 bis 11.00 Uhr





Kurse & Workshops

vor Ort im Betrieb

Ernährung im Betrieb

Ort
Direkt im Betrieb

Referentin/Referent
Regionaler Anbieter im Auftrag der ÖGK

Kosten
120,-- Euro Selbstkostenanteil (inkl. 20 % MwSt.)

Inhalte
Vorträge zu folgenden Themen können angeboten werden:
- Ernährung im Alltag bei sitzenden Tätigkeiten/Homeoffice
- Ernährung im Alltag in der Schichtarbeit
- Ernährung im Alltag im Außendienst

Zielgruppe
Alle Personen im Betrieb, die an Themen der Ernährung interessiert sind.

Teilnehmende
Mind. 12 Personen im Betrieb

Dauer
Ein Vortrag über bewusste Ernährung dauert ca. 1,5 Stunden (inklusive anschließender Fragerunde).

Für Fragen oder Buchungen wenden Sie sich bitte an folgende E-Mail-Adresse: bgf-toolbox@oegk.at



Nikotinfrei in sechs Wochen im Betrieb

Ort
Vor Ort im Betrieb

Referentin/Referent
Regionaler Anbieter im Auftrag der ÖGK

Kosten
Kostenfrei für alle ÖGK-Versicherten

Inhalte
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 sechs Wochen
- findet einmal wöchentlich statt
- besteht aus einer Gruppe von 10 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

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

Teilnehmende
8 namentlich genannte Teilnehmende (mind. 8 Personen pro Kurs), Bedarfsabfrage im Betrieb

Teilnahmebedingungen
Mindestalter 18 Jahre

Datum & Dauer
Individuelle Vereinbarung, 6 Termine á 1,5 Stunden

Für Fragen oder Buchungen wenden Sie sich bitte an folgende E-Mail-Adresse: bgf-toolbox@oegk.at

Rückengesundheit im Betrieb

Ort
Direkt im Betrieb

Referentin/Referent
Regionaler Anbieter im Auftrag der ÖGK

Kosten
480,-- Euro Selbstkostenanteil pro Kurs (inkl. 20 % MwSt.)

Inhalte
Rückenschmerzen können vielfältige Ursachen haben und schränken die Lebensqualität ein. Durch falsche Bewegung, ungünstige Körperhaltung, privaten Stress oder berufliche Überforderung wird unsere Wirbelsäule stark belastet, was sich in Form von Rückenschmerzen äußern kann. Wenn Sie Ihren Rücken regelmäßig trainieren, können Sie vorzeitige Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule verhindern und schmerzhafte Verspannungen abbauen. Die Kurse fokussieren sich auf die Themen Rückengesundheit, Kräftigung und Mobilisation und die Inhalte der Bewegungseinheiten richten sich nach (sport-)wissenschaftlichen Standards und umfassen Aufwärmen, Hauptteil und Cool Down. Die Inhalte und Übungen werden an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

Die Schwerpunkte liegen auf den Bereichen
- Kräftigung/Stabilisation der Rumpfmuskulatur
- Entspannung und Beweglichkeit/Mobilisation
- Koordinationsschulung
- Tipps für einen rückenschonenden Alltag

Die Übungsinhalte sind von Beginn bis zum Ende des Kurses und auch in den einzelnen Einheiten aufbauend – nach dem Motto vom Einfachen zum Schweren!

Zielgruppe
Alle Personen im Betrieb, die am Thema Rückengesundheit interessiert sind

Teilnehmende
Mind. 12 bis max. 17 Personen im Betrieb

Dauer
12 Wochen lang, 1 Workshop pro Woche für 60 Minuten

Für Fragen oder Buchungen wenden Sie sich bitte an folgende E-Mail-Adresse: bgf-toolbox@oegk.at

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Gruberstraße 77, 4021 Linz
www.oegk.at/impressum

Bildquelle:
Shutterstock

Datenschutz:
Informationen nach Art. 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.oegk.at/datenschutz.

BGF NETZWERK

Österreichische Gesundheitskasse