

Stressfrei

mit der ÖGK

Teilnahme
kostenlos!



Kursangebot Stressfrei bewegt – Salzburg

Kommen Sie mit Gleichgesinnten zu Bewegung und Outdoor-Erlebnissen in ihrer Nähe und erhalten Sie Informationen und Übungen zur Stärkung ihres mentalen Wohlbefindens.

Kurs 1	Kurs 2	Kurs 3
Kick-Off-Veranstaltung 23.09.2026 von 14:30 - 15:20 Uhr	Kick-Off-Veranstaltung 23.09.2026 von 16:00 - 16:50 Uhr	Kick-Off-Veranstaltung 21.09.2026 von 17:00 - 17:50 Uhr
Mental- & Bewegungseinheiten <i>jeweils von 14.30 - 16.50 Uhr</i> 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11.2026	Mental- & Bewegungseinheiten <i>jeweils von 16.00 - 18.20 Uhr</i> 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11.2026	Mental- & Bewegungseinheiten <i>jeweils von 17.00 – 19:20 Uhr</i> 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.2026
Follow-Up-Termine 27.01. und 07.04.2027 jeweils von 15:00 - 16:15 Uhr	Follow-Up-Termine 27.01. und 07.04.2027 jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr	Follow-Up-Termine 25.01. und 05.04.2027 jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr
Kursort: Praxis Dr. Simone Gadocha-Gangl Weiserhofstraße 3/2 5020 Salzburg	Kursort: Praxis Dr. Simone Gadocha-Gangl Weiserhofstraße 3/2 5020 Salzburg	Kursort: Gemeinschaftspraxis „hier & jetzt“ Bergstraße 22/2/17 5020 Salzburg

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter
www.oegk.at/stressfrei
Kontakt: stressfrei@oegk.at



Das Angebot „Stressfrei bewegt“ wird von unseren Expert*innen von Freiluftleben durchgeführt.



Weil es um meine
Gesundheit geht:
www.oegk.at

Die oben genannten Programme sind Projekte der Österreichischen Gesundheitskasse –
finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds der Bundesländer und der ÖGK

