

# Stressfrei mit der ÖGK

## Kursangebot Stressfrei bewegt – Oberwart

Teilnahme  
kostenlos!



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

Kursort:

**BFI Oberwart**

Grazer Straße 86, 7400 Oberwart

**Kick-Off-  
Veranstaltung:**

Dienstag, 28.04.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

**Präsenz-Termine  
Mentaltraining und  
Bewegung:**

29.04., 06.05., 18.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06. und  
24.06.2026 - jeweils von 17:00 – 19:30 Uhr

## Kursangebot Stressfrei – Oberwart



Lernen Sie Stresssituationen frühzeitig zu erkennen, positive Denkweisen zu entwickeln und erholsame Pausen einzuplanen.

Kursort:

**BFI Oberwart**

Grazer Straße 86, 7400 Oberwart

**Präsenz-Termine:**

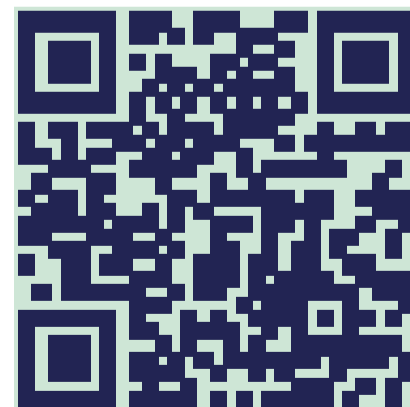
Freitag, 05.06.2026 14:00 – 19:30 Uhr  
Samstag, 06.06.2026 09:00 – 14:30 Uhr

Die Termine sind aufbauend geplant und sollten beide besucht werden.

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter

[www.gesundheitskasse.at/stressfrei](http://www.gesundheitskasse.at/stressfrei)

Kontakt: [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at)



Weil es um meine  
Gesundheit geht:  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

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