

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



Kursangebot Leichter leben – Völkermarkt

Wir begleiten Sie bei Ihrer persönlichen Verhaltensänderung und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung geschmackvoll gestalten, Freude an Bewegung finden und sich langfristig wohler fühlen.

Kick-Off-Veranstaltung:	Montag, 20.04.2026 von 17:00 – 19:00 Uhr
Präsenzmodule:	27.04., 04.05., 11.05., 01.06., 14.09., 21.09., jeweils von 17:00 – 20:00 Uhr
Bewegung:	08.05., 22.05., 12.06., 19.06., 18.09., jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr
Webinare:	28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr
Kochworkshop:	Mittwoch, 13.05.2026 von 17:00 – 21:00 Uhr

HAK Völkermarkt
Mettinger Straße 16; 9100 Völkermarkt

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter

www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Kontakt: leichterleben@oegk.at

Leichter leben ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse – finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds der Bundesländer und der ÖGK.

