

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



Kursangebot Leichter leben – Völkermarkt 02

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:	Mittwoch, 30.09.2026 von 17:00 – 19:00 Uhr
Präsenzmodule:	07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 13.01., 20.01., jeweils mittwochs von 17:00 – 20:00 Uhr
Bewegung:	13.10., 03.11., 10.11., 17.11., 12.01., jeweils dienstags von 17:30 – 19:00 Uhr
Webinare (online):	27.01., 03.02., 17.02., 24.02., 03.03., 07.04., jeweils mittwochs von 17:00 – 18:00 Uhr
Kochworkshop:	Mittwoch, 18.11.2026 von 16:00 – 20:00 Uhr

Präsenzmodule: HAK Völkermarkt, Mettinger Str. 16, 9100 Völkermarkt

Bewegung: Hilfswerk Völkermarkt, Umfahrungsstr 18, 9100 Völkermarkt

Kochworkshop: Mittelschule Völkermarkt, Friedrich-Schiller-Allee 2, 9100

www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Kontakt: leichterleben@oegk.at

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

