

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



out shutterstock 746805604 Africa Studio.ida

Teilnahme
kostenlos!

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.



Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



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