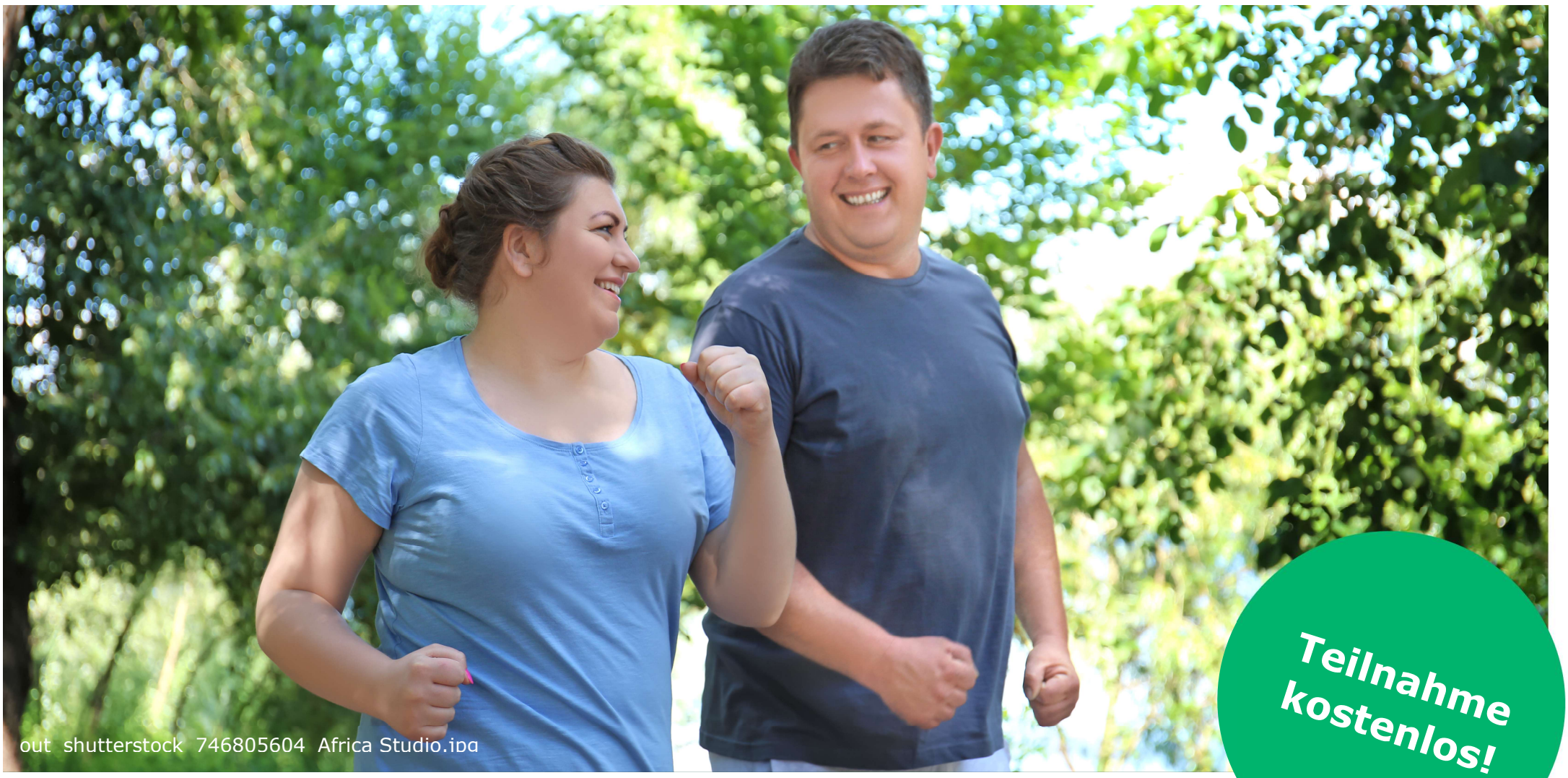
Österreichische Gesundheitskasse

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



Teilnahme kostenlos!

Kursangebot Leichter leben – Krems

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, 28.09.2026 von 17:30-19:30 Uhr
Präsenzmodule:	05.10., 12.10., 19.10., 09.11.2026, 11.01., 18.01.2027, jeweils von 17:30-20.15 Uhr
Webinare:	08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 05.04.2027, jeweils von 17:30-18:30 Uhr
Kochworkshop:	Samstag, 14.11.2026 von 09.00-13.00 Uhr

Präsenzmodule:
HLW Krems Kasernstraße 6, 3500 Krems
Kochworkshop:
HLW Lehrküche, Kasernstraße 6, 3500 Krems

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

Weil es um meine Gesundheit geht:
www.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.