

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



Kursangebot Leichter leben – St.Veit 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:	Dienstag, 29.09.2026 von 18:00 – 20:00 Uhr
Präsenzmodule:	06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 12.01., 19.01., jeweils dienstags von 18:00 – 21:00 Uhr
Bewegung:	21.10., 28.10., 11.11., 18.11., 20.01., jeweils mittwochs von 18:00 – 19:30 Uhr
Webinare (online):	26.01., 02.02., 16.02., 23.02., 02.03., 06.04., jeweils dienstags von 18:00 – 19:00 Uhr
Kochworkshop:	Dienstag, 10.11.2026 von 16:00 – 20:00 Uhr

Präsenzmodule: VHS St.Veit, Hauptplatz 27a, 9300 St. Veit

Bewegung: VHS St.Veit, Hauptplatz 27a, 9300 St. Veit

Kochworkshop: LFS Ehrental, Ehrentaler Straße 119, 9020 Klagenfurt

www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Kontakt: leichterleben@oegk.at

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

