

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



out shutterstock 746805604 Africa Studio.ida

Teilnahme
kostenlos!

Kursangebot Leichter leben – Villach

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, 15.04.2026 von 18:00 – 20:00 Uhr

Präsenzmodule: 22.04., 29.04., 06.05., 20.05., 09.09., 16.09.,
jeweils von 18:00 – 21:00 Uhr

Bewegung: 30.04., 07.05., 21.05., 28.05., 17.09.,
jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Webinare: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11.,
jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr

Kochworkshop: Mittwoch, 13.05.2026 von 17:00 – 21:00 Uhr

CQ-Quartier Villach
Lederergasse 15; 9500 Villach

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.

