

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



out shutterstock 746805604 Africa Studio.ida

Kursangebot Leichter leben – Villach 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:** 08.10., 22.10., 12.11., 19.11., 14.01., jeweils donnerstags von 18:00 – 19:30 Uhr
- Webinare (online):** 26.01., 02.02., 06.02., 23.02., 02.03., 06.04., jeweils dienstags von 18:00 – 19:00 Uhr
- Kochworkshop:** Mittwoch, 11.11.2026 von 17:00 – 21:00 Uhr

Präsenzmodule: CO-Quartier Villach, Lederergasse 15, 9500 Villach

Bewegung: Mittelschule 2 Lind, Rudolf-Kattnigg-Str.4, 9500 Villach

Kochworkshop: NMS 1 Küche Heidenfeldstraße 24, 9500 Villach

www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Kontakt: leichterleben@oegk.at

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

