

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



out shutterstock 746805604 Africa Studio.ida

Teilnahme
kostenlos!

Kursangebot Leichter leben – Wolfsberg

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: Donnerstag, 16.04.2026 von 17:00 – 19:00 Uhr

Präsenzmodule: 23.04., 30.04., 21.05., 28.05., 17.09., 24.09.,
jeweils von 17:00 – 20:00 Uhr

Bewegung: 04.05., 11.05., 01.06., 08.06., 21.09.,
jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr

Webinare: 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11.,
jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr

Kochworkshop: Mittwoch, 06.05.2026 von 17:00 – 21:00 Uhr

Fachberufsschule Wolfsberg
St. Jakober Straße 2; 9400 Wolfsberg

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.

