

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



Kursangebot Leichter leben – Klagenfurt 04

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 18:00 – 20:00 Uhr
- Präsenzmodule:** 07.10., 14.10., 21.10., 05.11., 13.01., 20.01., jeweils mittwochs von 18:00 – 21:00 Uhr
- Bewegung:** 16.10., 23.10., 06.11., 27.11., 15.01., jeweils freitags von 17:00 – 18:30 Uhr
- Webinare (online):** 27.01., 03.02., 17.02., 24.02., 03.03., 07.04., jeweils mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr
- Kochworkshop:** Mittwoch, 11.11.2026 von 17:00 – 21:00 Uhr

Präsenzmodule: Bifo AK / ÖGB Bahnhofstraße 44; 9020 Klagenfurt

Bewegung: Super Active, Kumpfgasse 10H, 9020 Klagenfurt

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.

