

# Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



out shutterstock 746805604 Africa Studio.ida

Teilnahme  
kostenlos!

## Kursangebot Leichter leben – St. Veit

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.

|                                |                                                                                  |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kick-Off-Veranstaltung:</b> | Freitag, 17.04.2026 von 17:30 – 19:30 Uhr                                        |
| <b>Präsenzmodule:</b>          | 24.04., 08.05., 22.05., 12.06., 11.09., 18.09.,<br>jeweils von 17:30 – 20:30 Uhr |
| <b>Bewegung:</b>               | 28.04., 12.05., 19.05., 09.06., 15.09.,<br>jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr         |
| <b>Webinare:</b>               | 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11.,<br>jeweils von 17:30 – 18:30 Uhr |
| <b>Kochworkshop:</b>           | Freitag, 29.05.2026 von 17:00 – 21:00 Uhr                                        |

VHS St. Veit  
Hauptplatz 27a; 9300 St. Veit

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter

[www.gesundheitskasse.at/leichterleben](http://www.gesundheitskasse.at/leichterleben)

Kontakt: [leichterleben@oegk.at](mailto:leichterleben@oegk.at)

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



Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



Weil es um meine Gesundheit geht:  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)