

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.

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

Kontakt: leichterleben@oegk.at

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

