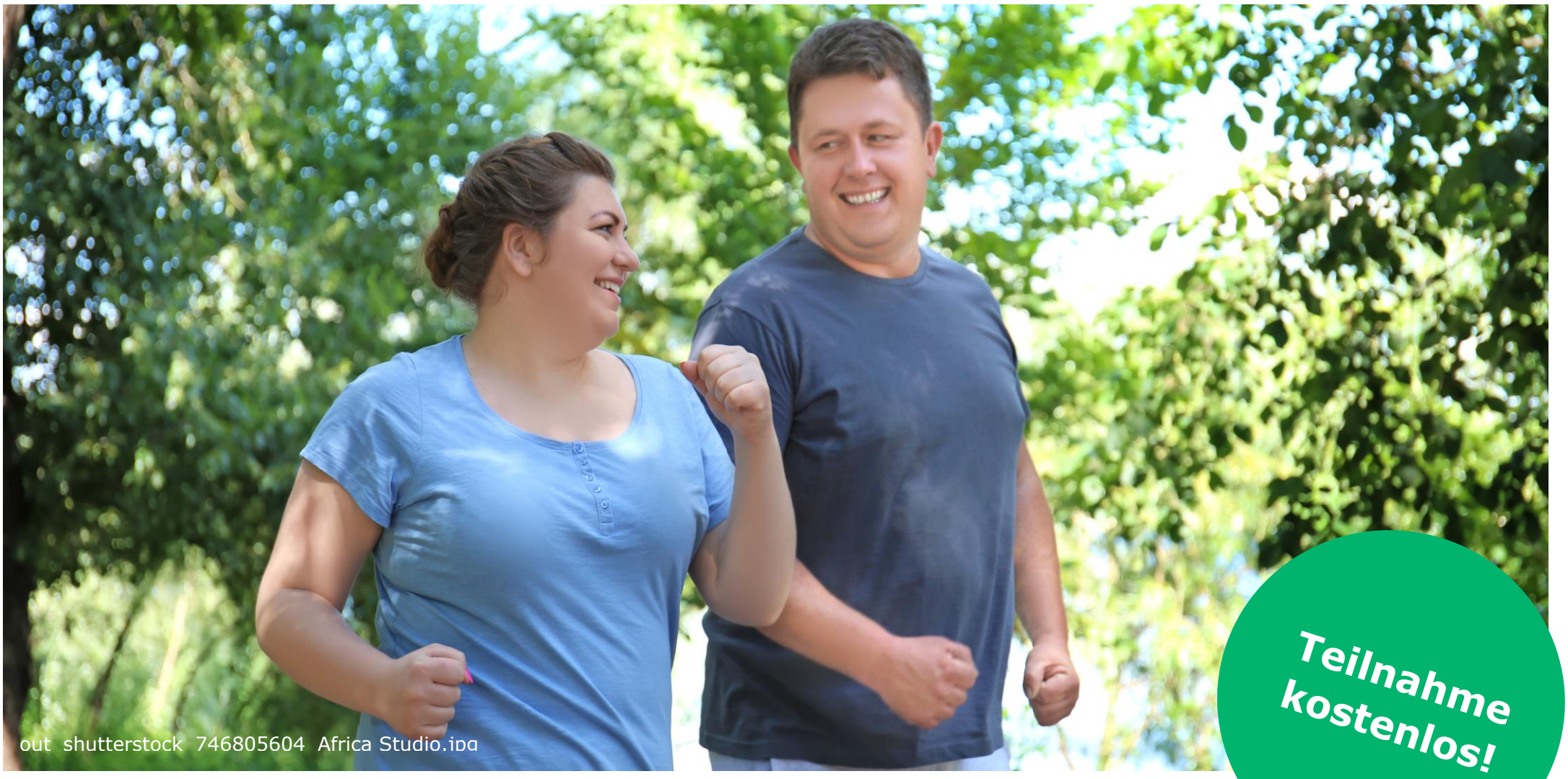
Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



Teilnahme kostenlos!

Kursangebot Leichter leben – Leoben 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 17:00 - 19:00 Uhr
Präsenzmodule:	06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 12.01., 19.01. jeweils dienstags, von 16.30 - 19.30 Uhr
Webinare:	26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 06.04.2027 jeweils dienstags, von 16.30 - 17.30 Uhr
Kochworkshop:	Dienstag, 10.11.2026 von 16.30 - 20.30 Uhr

BGZ Begegnungszentrum Lerchenfeld
Europaplatz 1b, 1. OG, 8700 Leoben
Achtung: bitte nutzen Sie die Parkplätze auf der gegenüberliegenden Straßenseite.
Der Billa Parkplatz ist nicht erlaubt.

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter
www.oegk.at/leichterleben
Kontakt: 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.oegk.at