



Österreichische
Gesundheitskasse

AVOS



Gesundheitswochen für die ganze Familie

Kostenlose Unterstützung für Eltern und
Kinder in herausfordernden Zeiten

Was die Corona-Pandemie mit uns
allen „gemacht“ hat, wissen wir wohl
noch nicht. Fakt ist, dass besonders
Familien unter einer Mehrfachbelastung
stehen. Daher bietet die ÖGK
in Kooperation mit AVOS von 21. Juni
bis 9. Juli „Gesundheitswochen“ an –
kostenlos und unkompliziert!

Bitte um Anmeldung zu
allen Veranstaltungen!
Telefonisch oder per E-Mail
0662 887588-25
carl@avos.at

easykids
GESUND
AUFWACHSEN

Weitere Informationen

Inge A. S. Carl | easykids – Projektassistenz
carl@avos.at | +43 (0) 662 88 75 88 DW 25

WOCHE 1

21.6. - 25.6.2021

Kostenlose
Online
Webinare

Webinar 1

Webinar 2

21.6. Online Webinar	15:00 - 16:30	Starke Muskeln - Keine Frage des Alters	Balance in all things - einfach gut essen, auch in herausfordernden Zeiten
	17:00 - 18:30	Stressessen - Wie Angst und Stress uns beim Essen beeinflussen	Gesunde Jause? Einfach von zuhause!
22.6. Online Webinar	15:00 - 16:30	Starke Muskeln - Keine Frage des Alters	Gesunde Jause? Einfach von zuhause!
	17:00 - 18:30	Stressessen - Wie Angst und Stress uns beim Essen beeinflussen	Die richtige Ernährung für mein Kind: Herausforderung oder Kinderspiel?
23.6. Online Webinar	15:00 - 16:30	Bewegung macht schlau	Balance in all things - einfach gut essen, auch in herausfordernden Zeiten
	17:00 - 18:30	Starke Muskeln - Keine Frage des Alters	Stressessen - Wie Angst und Stress uns beim Essen beeinflussen
24.6. Online Webinar	15:00 - 16:30	Konzentrationsfähigkeit stärken durch Bewegung	Gesunde Jause? Einfach von zuhause!
	17:00 - 18:30	Starke Muskeln - Keine Frage des Alters	Herausfordernde Zeiten gut meistern" - Emotionale Stärkung für Eltern
25.6. Online Webinar	15:00 - 16:30	Konzentrationsfähigkeit stärken durch Bewegung	Herausfordernde Zeiten gut meistern" - Emotionale Stärkung für Eltern
	17:00 - 18:30	Stressessen - Wie Angst und Stress uns beim Essen beeinflussen	Die richtige Ernährung für mein Kind: Herausforderung oder Kinderspiel?

WOCHE 2

28.6. - 2.7.2021



Montag, 28.6.

Kolpinghaus Adolf-Kolping-Straße 10 5020 Salzburg	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Achtsamkeit in der Familie
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Bewegte Schatzsuche
Sonneninsel Sonneninsel 1 5201 Seekirchen	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Einfach gut essen, auch in herausfordernden Zeiten
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Die bunte Jausenwerkstatt – Life-Hacks für eine gesunde Jause
Schloss Wiespach Wiespachstraße 5400 Hallein	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Ausgewogene, gesunde Ernährung für die Familie
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Bewegungswerkstatt – gemeinsam Durchstarten
Jufa-Hotel Kaprun Nikolaus-Gassner-Straße 51 5710 Kaprun	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Stressessen
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Endlich wieder bewegen! Mitmachcircus – Jonglieren mit dem Profi
Kultur und Kongresshaus am Dom Leo-Neumayer-Platz 1 5600 St. Johann	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Starke Muskeln – Keine Frage des Alters
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Die bunte Jausenwerkstatt – Life-Hacks für eine gesunde Jause
Gästehaus Mauser- Mühltaler- Haus ‚Villa‘ Bahnhofstrasse 165 /Markt 86 - 5570 Mauterndorf	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Umgang mit Ängsten und Stress der Kinder und Jugendlichen in unseren Zeiten
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Die bunte Jausenwerkstatt – Life-Hacks für eine gesunde Jause

WOCHE 2

28.6. - 2.7.2021



Dienstag, 29.6.

Pfarrzentrum Maxglan Maximilian Gasse 1 5020 Salzburg	15:00 - 16:30 17:00 - 18:30	Einfach gut essen, auch in herausfordernden Zeiten
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Die bunte Jausenwerkstatt – Life-Hacks für eine gesunde Jause
Sonneninsel Sonneninsel 1 5201 Seekirchen	15:00 - 16:30 17:00 - 18:30	Achtsamkeit in der Familie
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Bewegte Schatzsuche
Schloss Wiespach Wiespachstraße 5400 Hallein	15:00 - 16:30 17:00 - 18:30	Starke Muskeln – Keine Frage des Alters
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Endlich wieder bewegen! Mitmachcircus – Jonglieren mit dem Profi
Jufa-Hotel Kaprun Nikolaus-Gassner-Straße 51 5710 Kaprun	15:00 - 16:30 17:00 - 18:30	Stressessen
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Die bunte Jausenwerkstatt – Life-Hacks für eine gesunde Jause
Kultur und Kongresshaus am Dom Leo-Neumayer-Platz 1 5600 St. Johann	15:00 - 16:30 17:00 - 18:30	Umgang mit Ängsten und Stress der Kinder und Jugendlichen in unseren Zeiten
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Bewegungswerkstatt – gemeinsam Durchstarten
Gästehaus Mauser- Mühltaler- Haus ‚Villa‘ Bahnhofstrasse 165 /Markt 86 - 5570 Mauterndorf	15:00 - 16:30 17:00 - 18:30	Ausgewogene, gesunde Ernährung für die Familie
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Bewegungswerkstatt – gemeinsam Durchstarten

WOCHE 2

28.6. - 2.7.2021



Mittwoch, 30.6.

Kolpinghaus Adolf-Kolping-Straße 10 5020 Salzburg	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Achtsamkeit in der Familie
	15:00 – 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Bewegungswerkstatt – gemeinsam Durchstarten
Sonneninsel Sonneninsel 1 5201 Seekirchen	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Konzentrationsfähigkeit stärken durch Bewegung
	15:00 – 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Bewegungswerkstatt – gemeinsam Durchstarten
Schloss Wiespach Wiespachstraße 5400 Hallein	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Achtsamkeit in der Familie
	15:00 – 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Die bunte Jausenwerkstatt – Life-Hacks für eine gesunde Jause
Jufa-Hotel Kaprun Nikolaus-Gassner-Straße 51 5710 Kaprun	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Die richtige Ernährung für mein Kind
	15:00 – 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Die bunte Jausenwerkstatt – Life-Hacks für eine gesunde Jause
Kultur und Kongresshaus am Dom Leo-Neumayer-Platz 1 5600 St. Johann	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	„Ich glaube, mein Kind tickt nicht richtig“ – Umgang mit dem Anders sein
	15:00 – 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Bewegte Schatzsuche
Gästehaus Mauser- Mühltaler- Haus ‚Villa‘ Bahnhofstrasse 165 /Markt 86 - 5570 Mauterndorf	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Starke Muskeln – Keine Frage des Alters
	15:00 – 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Endlich wieder bewegen! Mitmachcircus – Jonglieren mit dem Profi

WOCHE 2

28.6. - 2.7.2021



Donnerstag, 1.7.

Kolpinghaus Adolf-Kolping-Straße 10 5020 Salzburg	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Konzentrationsfähigkeit stärken durch Bewegung
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Endlich wieder bewegen! Mitmachcircus – Jonglieren mit dem Profi
Sonneninsel Sonneninsel 1 5201 Seekirchen	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Achtsamkeit in der Familie
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Die bunte Jausenwerkstatt – Life-Hacks für eine gesunde Jause
Schloss Wiespach Wiespachstraße 5400 Hallein	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Einfach gut essen, auch in herausfordernden Zeiten
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Bewegte Schatzsuche
Jufa-Hotel Kaprun Nikolaus-Gassner-Straße 51 5710 Kaprun	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Die richtige Ernährung für mein Kind
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Bewegungswerkstatt – gemeinsam Durchstarten
Kultur und Kongresshaus am Dom Leo-Neumayer-Platz 1 5600 St. Johann	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	Gesunde Jause von zu Hause
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Die bunte Jausenwerkstatt – Life-Hacks für eine gesunde Jause
Gästehaus Mauser- Mühltaler- Haus ‚Villa‘ Bahnhofstrasse 165 /Markt 86 - 5570 Mauterndorf	15:00 – 16:30 17:00 – 18:30	„Ich glaube, mein Kind tickt nicht richtig“ – Umgang mit dem Anders sein
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase Bewegungswerkstatt – gemeinsam Durchstarten

WOCHE 2

28.6. - 2.7.2021



Freitag, 2.7.

Pfarrzentrum Maxglan Maximilian Gasse 1 5020 Salzburg	15:00 – 16:30	Gesunde Jause von zu Hause
	17:00 – 18:30	
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase
		Bewegungswerkstatt – gemeinsam Durchstarten
Sonneninsel Sonneninsel 1 5201 Seekirchen	15:00 – 16:30	Einfach gut essen, auch in herausfordernden Zeiten
	17:00 – 18:30	
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase
		Endlich wieder bewegen! Mitmachcircus – Jonglieren mit dem Profi
Schloss Wiespach Wiespachstraße 5400 Hallein	15:00 – 16:30	Stressessen
	17:00 – 18:30	
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase
		Bewegungswerkstatt – gemeinsam Durchstarten
Jufa-Hotel Kaprun Nikolaus-Gassner-Straße 51 5710 Kaprun	15:00 – 16:30	Konzentrationsfähigkeit stärken durch Bewegung
	17:00 – 18:30	
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase
		Bewegte Schatzsuche
Kultur und Kongresshaus am Dom Leo-Neumayer-Platz 1 5600 St. Johann	15:00 – 16:30	Die richtige Ernährung für mein Kind
	17:00 – 18:30	
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase
		Die bunte Jausenwerkstatt – Life-Hacks für eine gesunde Jause
Gästehaus Mauser- Mühltaler- Haus ‚Villa‘ Bahnhofstrasse 165 /Markt 86 - 5570 Mauterndorf	15:00 – 16:30	Einfach gut essen, auch in herausfordernden Zeiten
	17:00 – 18:30	
	15:00 - 17:00	Zahngesundheitstheater & Trinkoase
		Die bunte Jausenwerkstatt – Life-Hacks für eine gesunde Jause

WOCHE 3

5.7.-9.7.2021

Persönliche Elternsprechstunde

AVOS – Elisabeth Strasse 2 5020 Salzburg	05.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung
	06.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Bewegung
	07.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	08.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung
	09.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
Sonneninsel Sonneninsel 1 5201 Seekirchen am Wallersee	05.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung
	06.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	07.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung
	08.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Bewegung
	09.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
Universitäts- und Landes- sportzentrum Salzburg/Rif - Hartmatnweg 4-6 5400 Hallein	05.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Bewegung
	06.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	07.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung
	08.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	09.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung
Jufa-Hotel Kaprun Nikolaus-Gassner-Straße 51 5710 Kaprun	05.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	06.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung
	07.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Bewegung
	08.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	09.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung

WOCHE 3

5.7.-9.7.2021

Persönliche Elternsprechstunde

Kultur und Kongresshaus am Dom Leo-Neumayer-Platz 1 5600 St. Johann im Pongau	05.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	06.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung
	07.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Bewegung
	08.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung
	09.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
Jugendhotel Mauser- Mühltaler - Markt 86 5570 Mauterndorf	05.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	06.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung
	07.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	08.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Ernährung
	09.07. / 14:00 – 17:00	Themenfeld Bewegung

Virtuelle Elternsprechstunde

05.07. / 16:00 – 19:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	Themenfeld Ernährung
06.07. / 16:00 – 19:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	Themenfeld Bewegung
07.07. / 16:00 – 19:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	Themenfeld Ernährung
08.07. / 16:00 – 19:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	Themenfeld Bewegung
09.07. / 16:00 – 19:00	Themenfeld Verhalten / Psychologie
	Themenfeld Ernährung

**Persönliche
und virtuelle
Elternsprech-
stunden**