

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



Kursangebot Leichter leben – Lungau

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, 22.09.2026 von 17:30-19:30 Uhr

Präsenzmodule: Montag, 28.09., 05.10., 12.10., 19.10.2026,
11.01., 18.01.2027, jeweils von 17.30-20.15 Uhr

Webinare: Montag, 25.01., 01.02., 08.02., 22.02., 01.03., 05.04.2027,
jeweils von 17.30-18.30 Uhr

Kochworkshop: Freitag, 20.11.2026 von 14.00-18.00 Uhr

LFS Tamsweg
Preberstraße 7, 5580 Tamsweg

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.