

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



Kursangebot Leichter leben – Pongau

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: Mittwoch, 30.09.2026 von 17:30-19:30 Uhr

Präsenzmodule: Mittwoch, 07.10., 14.10., 21.10., 04.11.2026,
13.01., 20.01.2027, jeweils von 17.30-20.15 Uhr

Webinare: Mittwoch, 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 07.04.2027,
jeweils von 17.30-18.30 Uhr

Kochworkshop: Freitag, 13.11.2026 von 14.00-18.00 Uhr

HLW | FW Elisabethinum
Alte Bundesstraße 12, 5600 St. Johann im Pongau

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.

