

# Leichter leben

## Blutwerte und Körpergewicht im Griff



out shutterstock 746805604 Africa Studio.ida

Teilnahme  
kostenlos!

## Kursangebot Leichter leben – Stadt Salzburg

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 für alle Kurse:

Mo., 28.09.2026 von 17:00-19:00 Uhr (Techno-Z Salzburg)

#### KURS 1

##### Präsenzmodule

**Montags von 14.00-16.45 Uhr**

05.10., 12.10., 19.10., 02.11.2026,  
11.01., 18.01.2027

(AVOS, Elisabethstraße 2, Salzburg)  
(Seminarräume 1. Stock)

##### Webinare

**Montags von 16.00-17.00 Uhr**

25.01., 01.02., 08.02., 22.02.,  
01.03., 05.04.2027

##### Kochworkshop

Freitag, 06.11.2026  
von 14.00-18.00 Uhr  
(HLWM Annahof Salzburg)

#### KURS 2

##### Präsenzmodule

**Montags von 17.30-20.15 Uhr**

05.10., 12.10., 19.10., 02.11.2026,  
11.01., 18.01.2027

(AVOS, Elisabethstraße 2, Salzburg)  
(Seminarräume 1. Stock)

##### Webinare

**Montags von 17.30-18.30 Uhr**

25.01., 01.02., 08.02., 22.02.,  
01.03., 05.04.2027

##### Kochworkshop

Freitag, 13.11.2026  
von 14.00-18.00 Uhr  
(HLWM Annahof Salzburg)

#### KURS 3

##### Präsenzmodule

**Donnerstags von 17.30-20.15 Uhr**

08.10., 15.10., 22.10., 05.11.2026,  
14.01., 21.01.2027

(AVOS, Elisabethstraße 2, Salzburg)  
(Seminarräume 1. Stock)

##### Webinare

**Donnerstags von 17.30-18.30 Uhr**

28.01., 04.02., 11.02., 25.02.,  
04.03., 08.04.2027

##### Kochworkshop

Freitag, 20.11.2026  
von 14.00-18.00 Uhr  
(LFS Kleßheim)

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter

[www.oegk.at/leichterleben](http://www.oegk.at/leichterleben)

Kontakt: [leichterleben@oegk.at](mailto:leichterleben@oegk.at)



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