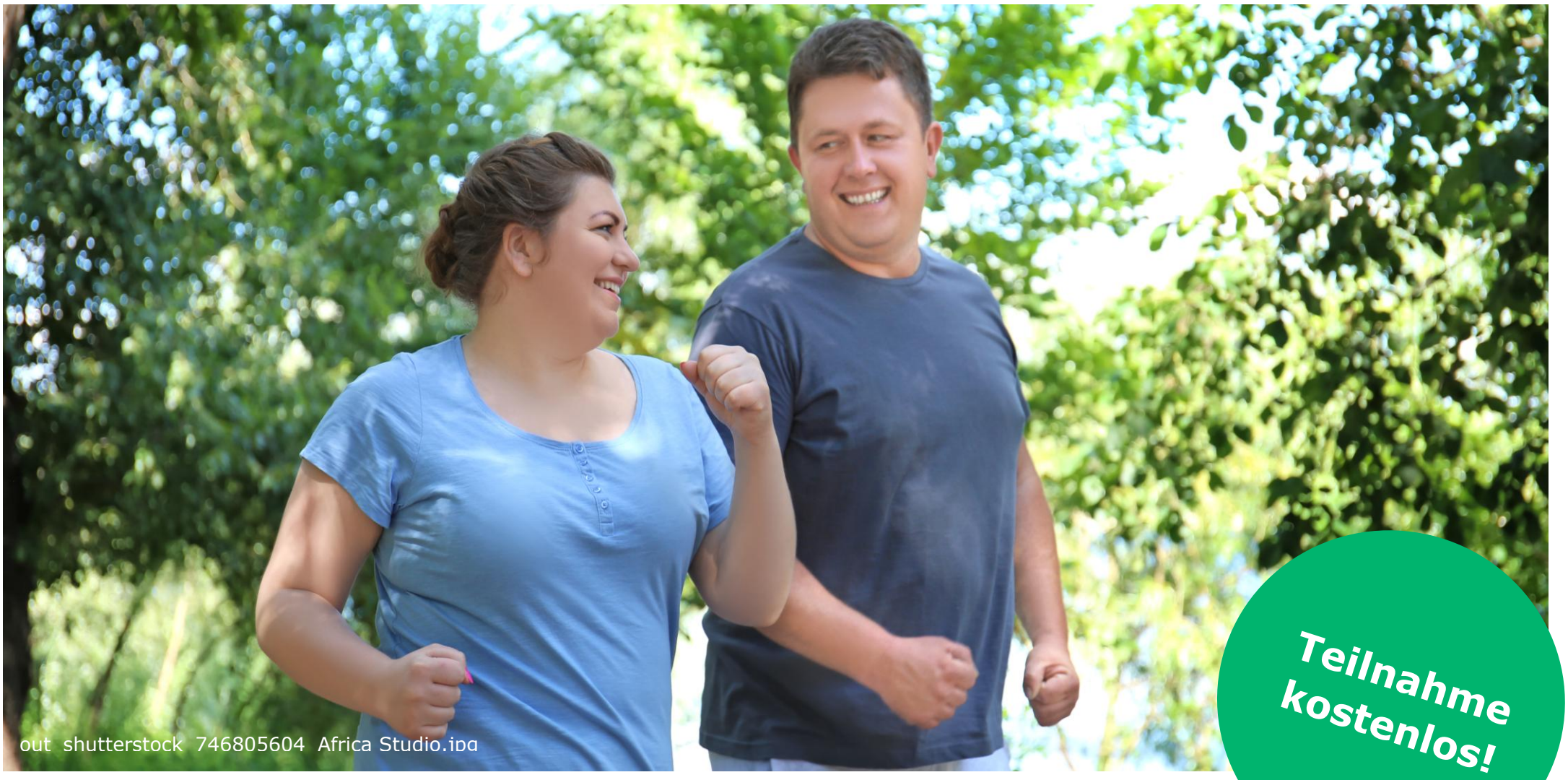
Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



Teilnahme kostenlos!

Kursangebot Leichter leben – Tamsweg

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:	28.09., 05.10., 12.10., 19.10.2026, 11.01., 18.01.2027, jeweils montags von 17.30-20.15 Uhr
Webinare:	25.01., 01.02., 08.02., 22.02., 01.03., 05.04.2027, jeweils montags 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.

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