

Leichter leben

Blutwerte und Körpergewicht im Griff



**Teilnahme
kostenlos!**

Kursangebot Leichter leben – Kufstein

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:
Montag, 28. September 2026 von 17.30-19.30 Uhr

KURS 2 - Kufstein

Präsenz von 17.00-20.00 Uhr:

Mo, 05. Oktober 2026
Mo, 12. Oktober 2026
Mo, 19. Oktober 2026
Mo, 02. November 2026
Mo, 11. Januar 2027
Mo, 18. Januar 2027

Online von 17.00-18.00 Uhr

Mo, 25. Januar 2027
Mo, 01. Februar 2027
Mo, 08. Februar 2027
Mo, 15. Februar 2027
Mo, 22. Februar 2027
Mo, 05. April 2027

Kochkurs:

Sa, 14. November 2026
09.00–13.00 Uhr

KURS 3 - Kufstein

Präsenz von 17.00-20.00 Uhr:

Mi, 07. Oktober 2026
Mi, 14. Oktober 2026
Mi, 21. Oktober 2026
Mi, 04. November 2026
Mi, 13. Januar 2027
Mi, 20. Januar 2027

Online von 17.00-18.00 Uhr

Mi, 27. Januar 2027
Mi, 03. Februar 2027
Mi, 10. Februar 2027
Mi, 17. Februar 2027
Mi, 24. Februar 2027
Mi, 07. April 2027

Kochkurs:

Sa, 14. November 2026
14.00–18.00 Uhr

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter nebenstehendem QR-Code oder unter
www.gesundheitskasse.at/leichterleben



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



Weil es um meine
Gesundheit geht:

www.gesundheitskasse.at



Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.