

LEICHTER LEBEN – BLUTWERTE & KÖRPERGEWICHT IM GRIFF

Sie möchten Ihren Lebensstil gerne aktiver und bewusster gestalten, wissen aber nicht wie? Dann sind Sie im Gruppenprogramm „Leichter leben“ genau richtig! Wir unterstützen Sie bei Ihrer persönlichen Verhaltensänderung und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung geschmackvoll gestalten und Freude an Bewegung finden um sich wohl zu fühlen!

**Geeignet für alle Personen mit
Übergewicht, erhöhtem Blutzucker, Blutdruck oder Blutfettwerten!**

Kurs 1

Kick-Off-Veranstaltung

Montag 2. Oktober 2024 17.00-19.00 Uhr

Mentales & Ernährung (Präsenz) immer Mittwoch von 14.00-16.45 Uhr

09.10. | 16.10. | 23.10. | 06.11. | 08.01.2025 | 15.01.2025

Outdoor-Bewegung (Präsenz) immer Dienstag von 16.00-17.00 Uhr

15.10. | 22.10. | 05.11. | 12.11. | 19.11. | 07.01.2025 | 14.01.2025 | 21.01.2025

Kochkurs (Präsenz)

Sa, 16. November 10.00–14.00 Uhr

Nachhaltigkeitswebinar immer Mittwoch von 16.00-17.00 Uhr

22.01.2025 | 05.02.2025 | 19.02.2025 | 05.03.2025 | 19.03.2025 | 02.04.2025

Kurs 2

Kick-Off-Veranstaltung

Montag 2. Oktober 2024 17.00-19.00 Uhr

Mentales & Ernährung (Präsenz) immer Mittwoch von 17.30-20.15 Uhr

09.10. | 16.10. | 23.10. | 06.11. | 08.01.2025 | 15.01.2025

Outdoor-Bewegung (Präsenz) immer Dienstag von 17.30-18.30 Uhr

15.10. | 22.10. | 05.11. | 12.11. | 19.11. | 07.01.2025 | 14.01.2025 | 21.01.2025

Kochkurs (Präsenz)

Sa, 16. November 15.00-19.00 Uhr

Nachhaltigkeitswebinar immer Mittwoch von 17.30-18.30 Uhr

22.01.2025 | 05.02.2025 | 19.02.2025 | 05.03.2025 | 19.03.2025 | 02.04.2025

**Alle Präsenzveranstaltungen finden im
Genusswerk | Ing.-Eitzel-Straße 81/82 | 6020 Innsbruck statt.**

Info und Anmeldung

Tel: 05 0766-178800 | E-Mail: vordiabetes2@oegk.at

www.gesundheitskasse.at/leichterleben