

In Vöcklabruck starten im Herbst 2024 folgende Kurse & Workshops:

Leichter leben!

Kursstart: 01.10.2024 – 17.12.2024 ab 17:30 Uhr
Im ÖGK Kundenservice in Vöcklabruck

Gesund, fit und leichter: Um diese Ziele zu erreichen, spielen richtige Ernährung und Bewegung eine große Rolle. Mit dem Gesundheitsprogramm „Leichter leben!“ haben die Österreichische Gesundheitskasse und die Volkshochschule OÖ für Sie ein Rezept für einen besseren Lebensstil.

- Für Erwachsene mit einem BMI ab 28
- 8 Ernährungstermine (inkl. Kochtraining)
- 4 Psychologietermine
- Einzelgespräch mit den Ernährungsexperten (freiwillig)
- Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit „Jackpot.fit“
- 6-monatige Online-Nachsorgephase (kostenlos & freiwillig)
- Kostenbeitrag: € 50,00

Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Kurs kostenlos!

Information und Anmeldung:

E-Mail: abnehmprogramm@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/leichterleben



Rauchfrei in 5 Wochen

Kursstart: 07.10.2024 – 11.11.2024 ab 17:00 bzw. 17:30 Uhr
Im ÖGK Kundenservice in Vöcklabruck

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmedizinischen Dienst (AMD) ein Raucherentwöhnungs-Programm an. Der Kurs wird von einer Psychologin durchgeführt.

- Raucherentwöhnung für Erwachsene
- 5 Wochen (1 Treffen pro Woche)
- Kostenbeitrag: € 30,00

Information und Anmeldung:

E-Mail: rauchfrei-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/rauchfrei



Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Rauchfrei Kurs kostenlos!

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Termin: 10.10.2024 von 16:30 – 19:00 Uhr
Im ÖGK Kundenservice in Vöcklabruck

Ich werde Mama! - Eine spannende Zeit beginnt! Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung jetzt besonders wichtig. Wie diese im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf noch zu achten ist, erfahren Sie in diesem kostenlosen Workshop.

- Zielgruppe: werdende Eltern und deren Angehörige, ideal zu Beginn der Schwangerschaft
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan



Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit – Webinar

Sie finden keinen passenden Kurstermin in Ihrem Bezirk? Sie sind kurzfristig verhindert? Kein Problem! Unsere Webinare ermöglichen es Ihnen, die Kursinhalte bequem und zeitlich flexibel von zuhause oder unterwegs zu verfolgen.

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr

Termine: 15.10.2024 von 9:00 – 11:30 Uhr
Im ÖGK Kundenservice in Vöcklabruck

Unser Baby lernt essen! Um das 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrungen alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem kostenlosen Workshop praxisnah beantwortet.

- Für (werdende) Eltern und deren Angehörige, ideal im letzten Drittel der Schwangerschaft
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr

Sie finden keinen passenden Kurstermin in Ihrem Bezirk? Sie sind kurzfristig verhindert, weil Ihr Kind krank ist? Kein Problem! Unsere Webinare ermöglichen es Ihnen, die Kursinhalte bequem und zeitlich flexibel von zuhause oder unterwegs zu verfolgen.

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

Termin: 15.10.2024 von 16:30 – 19:00 Uhr
Im ÖGK Kundenservice in Vöcklabruck

Damit unsere "Kleinen" gesund groß werden, ist es von Bedeutung, sie schon früh für ein vielfältiges Nahrungsangebot zu begeistern, ihnen die Freude an einer gesunden Ernährung und die Lust am Ausprobieren schmackhaft zu machen. Hilfreiche und praxisnahe Tipps geben Antworten auf zahlreiche Ernährungsfragen und helfen bei der Umsetzung im Familienalltag.

- Für Eltern von Babys und Kleinkindern sowie deren Angehörige
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern – Webinar

Sie finden keinen passenden Kurstermin in Ihrem Bezirk? Sie sind kurzfristig verhindert, weil Ihr Kind krank ist?

Kein Problem! Unsere Webinare ermöglichen es Ihnen, die Kursinhalte bequem und zeitlich flexibel von zuhause oder unterwegs zu verfolgen.

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Persönlich sind wir von Montag bis Donnerstag von 07:00 bis 15:00 Uhr
und am Freitag bis 13:00 Uhr unter der Telefonnummer:

05 0766-14503510

zu erreichen.