

## In Braunau starten im Frühjahr 2024 folgende Kurse & Workshops:

### Leichter leben!

**Kursstart:** 31.01.2024 – 08.05.2024 ab 18:00 Uhr  
**In der Volkshochschule in Braunau**

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 von 28 – 39,9
- 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

#### Information und Anmeldung:

E-Mail: [abnehmprogramm@oegk.at](mailto:abnehmprogramm@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at/leichterleben](http://www.gesundheitskasse.at/leichterleben)

**Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Abnehmkurs kostenlos!**



### Gesund essen von Anfang an! Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

**Termine:** 26.02.2024 von 15:00 – 17:30 Uhr  
27.05.2024 von 15:00 – 17:30 Uhr  
**Im ÖGK Kundenservice Braunau**

Die Ernährungsweise während der Schwangerschaft ist für eine optimale Entwicklung des Babys besonders wichtig. Deshalb bietet die Österreichische Gesundheitskasse allen Schwangeren kostenlose Workshops zum Thema "Ernährung in der Schwangerschaft" an.

- Für Schwangere und „frischgebackene“ Eltern
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

#### Information und Anmeldung:

E-Mail: [revan-14@oegk.at](mailto:revan-14@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)



### Gesund essen von Anfang an! - Webinar Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

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](mailto:revan-14@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)

## Jetzt ess' ich mit den Großen Ernährung von 1-3-jährigen Kindern

**Termine:** 07.03.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr  
Im ÖGK Kundenservice in Braunau

Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Eine richtige Ernährung ist dabei ein wichtiger Grundstein. Dieser Ernährungsworkshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr und versteht sich als Hilfestellung beim Übergang zur Familienmahlzeit.

Die Inhalte orientieren sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und sollen Sicherheit vermitteln, wie Sie Ihr Kleinkind gesund und richtig ernähren.

- Für Eltern
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

### Information und Anmeldung:

E-Mail: [revan-14@oegk.at](mailto:revan-14@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)



---

## Jetzt ess' ich mit den Großen – Webinar: Ernährung von 1-3-jährigen Kindern

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](mailto:revan-14@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://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.