

## In Vöcklabruck starten im Herbst 2021 folgende Kurse & Workshops:

### Leichter leben!

**Kursstart:** 21.09.2021 – 07.12.2021 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 Linz für Sie ein Rezept für einen besseren Lebensstil.

- Für Erwachsene mit einem BMI von 28 – 39,9
- 8 Ernährungstermine (inkl. Kochtraining)
- 4 Psychologietermine
- Individuelles Beratungsgespräch mit den Ernährungsexperten (freiwillig)
- Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit „Jackpot.fit“
- 6-monatige Online-Nachsorgephase (kostenlos & freiwillig)
- Kosten: Selbstbehalt € 50,00

#### Information und Anmeldung:

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

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



### Kinderleicht! Familie groß in Form

**Kursstart:** 06.10.2021 – 11.01.2022 ab 17:00 Uhr  
**In der Don Bosco Schule in Vöcklabruck**

Haben Sie als Mutter oder Vater Bedenken, dass Ihr Kind zu viel Gewicht hat und dadurch später einmal krank werden könnte? Keine Sorge: Die meisten Kinder finden von selbst zurück zu einem gesunden Gewicht - aber nur dann, wenn ihre Eltern sie dabei geschickt unterstützen.

Bei den Kinderleicht-Kursen reden wir nicht über „gutes“ und „böses“ Essen. Vielmehr bieten wir Ihnen und Ihren Kindern ein abwechslungsreiches Mitmach-Programm mit Infos, Tipps und Tricks für ein gesundes Gewicht. Dazu gehören auch Hintergründe darüber, wie unser Körper und unsere Seele ticken, wenn's ums Essen geht. Auch für Ihre Fragen und persönliche Beratung ist Platz.

- Für Familien mit übergewichtigen Kindern im Volksschulalter (6-12 Jahre)
- 12 Termine á 2 Stunden (jeweils Bewegung & Ernährung oder Psychologie)
- Kosten: Selbstbehalt € 50,00

#### Information und Anmeldung:

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

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



**Bei Rezeptgebührenbefreiung sind alle Abnehmkurse kostenlos!**

## Rauchfrei durchs Leben

**Kursstart:** 23.09.2021 – 21.10.2021 ab 17:00 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)
- Kosten: Selbstbehalt € 40,00

### Information und Anmeldung:

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

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



## Gesund essen von Anfang an!

**Termin:** 18.10.2021 von 16:00 - 19:00 Uhr  
**Im ÖGK Kundenservice in Vöcklabruck**

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 – inklusive einer Pause mit gesunden Snacks.

- Für Schwangere und „frischgebackene“ Eltern
- Dauer: 3 Stunden – Jausenpause inklusive
- Kosten: keine

### Information und Anmeldung:

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

Internet: <https://www.gesundheitskasse.at/essenvonanfangan>



## Gesund essen von Anfang an – Jetzt auch als 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: [essenvonanfangan@oegk.at](mailto:essenvonanfangan@oegk.at)

Internet: <https://www.gesundheitskasse.at/essenvonanfangan>

## Babys erstes Löffelchen!

**Termine:** 10.09.2021 von 09:00 - 11:30 Uhr  
19.11.2021 von 09:00 - 11:30 Uhr  
**Im ÖGK Kundenservice in Vöcklabruck**

Stillen ist die natürlichste Art einem Baby alles an Nahrung zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch nach etwa 6 Monaten kommt der Zeitpunkt, an dem das Baby mehr braucht, um gesättigt zu sein. Doch gerade beim Thema Beikost treten häufig Unsicherheiten auf. In speziellen Ernährungsworkshops gibt die Österreichische Gesundheitskasse frischgebackenen Eltern und Schwangeren im letzten Trimester wertvolle Tipps für die Beikosteinführung. Der Workshop wird von einer Ernährungswissenschaftlerin oder Diätologin geleitet.

- Für Eltern und Schwangeren im letzten Trimester
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

### Information und Anmeldung:

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

Internet: <https://www.gesundheitskasse.at/erstesloeffelchen>



---

## Babys erstes Löffelchen – Jetzt auch als 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: [erstesloeffelchen@oegk.at](mailto:erstesloeffelchen@oegk.at)

Internet: <https://www.gesundheitskasse.at/erstesloeffelchen>

---

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.