

In Ried startet im Herbst 2017 folgender Kurs:

Leichter leben! +

**Kursstart: Mi, 4.10.2017 – 21.3.2018 um 18:00 Uhr
in der OÖGKK Ried**
www.oegkk.at/leichterleben

Die OÖGKK bietet in Zusammenarbeit mit der VHS OÖ ein Gewichtsreduktionsprogramm für Erwachsene an. In Gruppen mit max. 16 Teilnehmer/innen werden Sie von einer Ernährungsfachkraft dabei unterstützt Ihre Ernährung umzustellen. Parallel dazu lernen Sie von einem/einer ausgebildeten Bewegungstrainer/in wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und wie viel Spaß leichtes Ausdauertraining in der Gruppe macht.

- Für Erwachsene mit BMI von 30 – 39,9
- 5 Ernährungstermine zuzüglich Einkaufs-/Kochtraining
- 10 Bewegungstermine
- 1 Verhaltensmodul
- Kosten: Selbstbehalt € 50,00

Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Kurs kostenlos.



Information und Anmeldung:

E-Mail: abnehmprogramm@oegkk.at bzw. rauchfrei@oegkk.at
Internet: www.oegkk.at -> Gesund bleiben

Persönlich sind wir von Montag bis Donnerstag von 7:00 bis 15:00 Uhr und am Freitag bis 13:00 Uhr unter den Telefonnummern:
05 7807 – DW 10 35 30 oder DW 10 35 12 zu erreichen.