

## In Ried starten im Herbst 2024 folgende Kurse & Workshops:

### Leichter leben!

**Kursstart:** 09.10.2024 – 22.01.2025 ab 19:00 Uhr  
Im ÖGK Kundenservice in Ried

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 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

#### 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!**



### Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

**Termin:** 22.10.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr  
Im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Ried

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

Internet: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://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](mailto:revan-14@oegk.at)

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

---

## Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr

**Termin:** 15.10.2024 von 15:00 - 17:30 Uhr  
**Im ÖGK Kundenservice in Ried**

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

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

## Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr – 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](mailto:revan-14@oegk.at)

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

## Rauchfrei in 5 Wochen

**Kursstart:** 26.09.2024 – 22.10.2024 ab 17:30 Uhr  
**Im ÖGK Kundenservice in Ried**

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

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

**Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Rauchfrei Kurs kostenlos!**

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.

