Österreichische Gesundheitskasse

Leichter leben - Blutwerte und Körpergewicht im Griff

Sie möchten Ihre Blutwerte verbessern und Gewicht und Bauchumfang reduzieren? Sie wünschen sich Unterstützung dabei?

Dann sind Sie beim kostenlosen Gruppenprogramm
Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff
der Österreichischen Gesundheitskasse genau richtig!

Wir begleiten Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg und unterstützen Sie bei einer genussvollen Ernährung, bei Bewegung im Alltag und dabei, sich insgesamt fitter und wohler zu fühlen.

www.oegk.at/leichterleben

Das Programm im Überblick

Für wen eignet sich das Programm?

Die kostenlosen Gruppenkurse richten sich an Personen ab 18 Jahren mit Mehrgewicht und/oder erhöhten Blutzucker-, Blutfett- oder Blutdruckwerten, die ihre Gesundheit aktiv stärken möchten. Das Programm ist für Menschen gedacht, die nach alltagstauglichen und genussvollen Wegen suchen, ihre Lebensweise nachhaltig zu verbessern. Die Teilnahme kann helfen, das Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlaganfall zu senken.

Wie laufen die Kurse ab?

In der ersten Phase von **Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff** erwarten Sie eine Kennenlern-Veranstaltung sowie vier wöchentliche Einheiten. Diese stärken Ihre Motivation und helfen, erste Schritte in Richtung eines gesünderen Alltags zu setzen. Im begleitenden Kochworkshop erfahren Sie, wie gesunde Ernährung auch bei wenig Zeit gelingt – einfach, genussvoll und abwechslungsreich. Zusätzlich können Sie individuelle Bewegungseinheiten in Ihrer Nähe nutzen.

In der zweiten Phase folgen zwei weitere wöchentliche Treffen, um neue Gewohnheiten zu festigen und gut in den Alltag zu integrieren. Anschließend bleiben Sie drei Monate lang online mit der Gruppenleitung und den Teilnehmenden im Austausch – zur gegenseitigen Unterstützung und Sicherung Ihrer Erfolge.

Was können Sie erreichen?

- Mehr Lebensqualität
- Bewegterer Alltag
- Genussvolle, gesunde Ernährung
- Gewichtsabnahme
- Weniger Bauchumfang
- Bessere Blutwerte

Informationen und Anmeldung

www.oegk.at/leichterleben

Sie haben noch Fragen?
Kontaktieren Sie uns gerne per E-Mail unter **leichterleben@oegk.at.**

Leichter leben ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse – finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds der Bundesländer und der ÖGK.

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion: Österreichische Gesundheitskasse · Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum · Druck: ÖGK Hausdruckerei · Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1_15-99-129-NR-21.05.2026