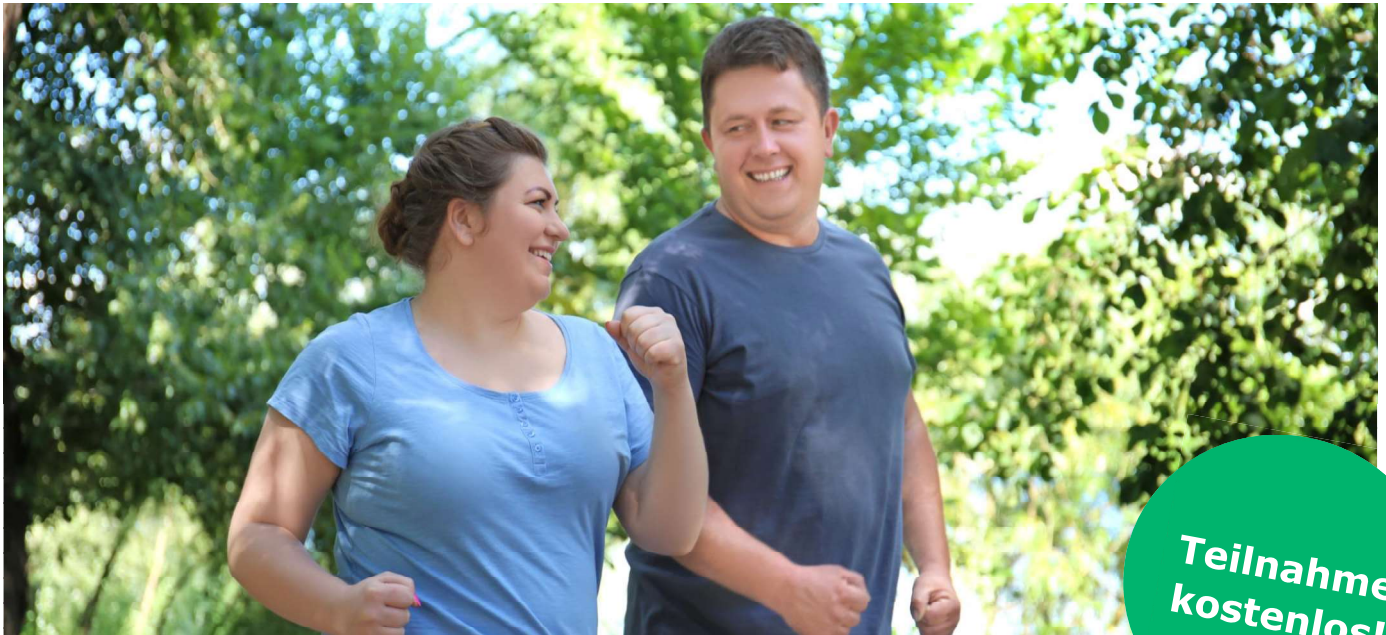


# Leichter leben

## Blutwerte und Körpergewicht im Griff



**Teilnahme  
kostenlos!**

### Kursangebot Leichter leben – Salzburg

Wir begleiten Sie bei Ihrer persönlichen Verhaltensänderung und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung geschmackvoll gestalten, Freude an Bewegung finden und sich langfristig wohler fühlen.

**Kick-off-Veranstaltung für alle Kurse:**  
Do, 16. April 2026 von 17.00-19.00 Uhr

#### KURS 1

**Präsenz von 17.30-20.15 Uhr:**

Do, 23. April 2026  
Do, 30. April 2026  
Do, 07. Mai 2026  
Do, 21. Mai 2026  
Do, 17. September 2026  
Do, 24. September 2026

**Online von 16.00-17.00 Uhr**

Do, 01. Oktober 2026  
Do, 08. Oktober 2026  
Do, 15. Oktober 2026  
Do, 22. Oktober 2026  
Do, 05. November 2026  
Do, 12. November 2026

**Kochkurs:**

Sa, 30. Mai 2026  
14.00–18.00 Uhr

#### KURS 2

**Präsenz von 14.00-16.45 Uhr:**

Mi, 22. April 2026  
Mi, 29. April 2026  
Mi, 06. Mai 2026  
Mi, 13. Mai 2026  
Mi, 16. September 2026  
Mi, 23. September 2026

**Online von 16.00-17.00 Uhr**

Mi, 30. September 2026  
Mi, 07. Oktober 2026  
Mi, 14. Oktober 2026  
Mi, 21. Oktober 2026  
Mi, 04. November 2026  
Mi, 11. November 2026

**Kochkurs:**

Sa, 30. Mai 2026  
09.00–13.00 Uhr

#### KURS 3

**Präsenz von 17.30-20.15 Uhr:**

Mi, 22. April 2026  
Mi, 29. April 2026  
Mi, 06. Mai 2026  
Mi, 13. Mai 2026  
Mi, 16. September 2026  
Mi, 23. September 2026

**Online von 17.30-18.30 Uhr**

Mi, 30. September 2026  
Mi, 07. Oktober 2026  
Mi, 14. Oktober 2026  
Mi, 21. Oktober 2026  
Mi, 04. November 2026  
Mi, 11. November 2026

**Kochkurs:**

Sa, 13. Juni 2026  
09.00–13.00 Uhr

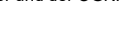
#### VHS Salzburg

Strubergasse 26, 5020 Salzburg

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter nebenstehendem QR-Code oder unter [www.gesundheitskasse.at/leichterleben](http://www.gesundheitskasse.at/leichterleben)



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.

Weil es um meine  
Gesundheit geht:

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