

In Linz starten im Frühjahr 2024 folgende Kurse & Workshops:

Leichter leben!

Kursstart: 16.01.2024 – 16.04.2024 ab 18:00 Uhr
24.01.2024 – 24.04.2024 ab 17:00 Uhr
08.02.2024 – 16.05.2024 ab 17:30 Uhr
28.02.2024 – 29.05.2024 ab 18:30 Uhr
02.04.2024 – 18.06.2024 ab 18:00 Uhr
Im Wissensturm der VHS Linz

14.03.2024 – 20.06.2024 ab 18:00 Uhr
Im Volkshaus Pichling

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
- 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

Internet: www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Abnehmkurs kostenlos!



Rauchfrei in 5 Wochen

Kursstart: 24.01.2024 – 28.02.2024 ab 17:00 bzw. 17:30 Uhr
20.03.2024 – 17.04.2024 ab 17:00 bzw. 17:30 Uhr
05.06.2023 – 03.07.2024 ab 17:00 bzw. 17:30 Uhr
Im ÖGK Gesundheitszentrum in Linz

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

Internet: www.gesundheitskasse.at/rauchfrei

Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Rauchfrei Kurs kostenlos!



Gesund essen von Anfang an! Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Termine: 24.01.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
21.02.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
20.03.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
17.04.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
22.05.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
19.06.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
Im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz

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.

- Für Schwangere und „frischgebackene“ Eltern
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan



Gesund essen von Anfang an – Webinar Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

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

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Starke Eltern von Anfang an!

Termine: 10.01.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr
29.02.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr
25.03.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr
29.04.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr
27.06.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr
Im ÖGK Gesundheitszentrum in Linz

Ein Kind zu bekommen ist eine besondere Herausforderung – auch für die Paarbeziehung. Eltern zu werden bedeutet plötzlich zu dritt zu sein. Aus der Zweierbeziehung wird eine Familie. Eine tragende und liebevolle Beziehung der Eltern hilft dem Kind, sich sicher und geborgen zu fühlen und sich gesund zu entwickeln. Im Workshop erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie in Ihre Zukunft zu dritt starten. Der Workshop wird von einem Psychologen geleitet.

- Paarweise Teilnahme erforderlich!
- Für werdende Eltern
- Dauer: 2 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: starkeeltern@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/starkeeltern



Starke Eltern – 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: starkeeltern@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/starkeeltern

Guter Start von Anfang an- Stillen und Wochenbett

Termin: 11.04.2024 von 17:00 – 19:00 Uhr
Im ÖGK Gesundheitszentrum in Linz

Die ersten Wochen nach der Geburt, das sogenannte Wochenbett bringt neue Herausforderungen. Der Körper der Frau muss sich von den Anstrengungen der Schwangerschaft und Geburt erst wieder erholen. Die erste Zeit als Eltern wirft, aufgrund der körperlichen und auch emotionalen Veränderungen, viele Fragen auf. Hebammen begleiten junge Familien in dieser besonderen Zeit und geben wertvolle Antworten.

- Für werdende Mütter, Väter und interessierte Großeltern
- Dauer: 2 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: starkeeltern@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Guter Start von Anfang an- Stillen und Wochenbett – 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: starkeeltern@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan



Workshop Stillen
und Wochenbett



www.gesundheitskasse.at

Babys erstes Löffelchen! Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

Termine: 15.01.2024 von 9:00 – 11:30 Uhr
07.02.2024 von 9:00 – 11:30 Uhr
05.03.2024 von 9:00 – 11:30 Uhr
18.04.2024 von 9:00 – 11:30 Uhr
15.05.2024 von 9:00 – 11:30 Uhr
04.06.2024 von 9:00 – 11:30 Uhr
Im ÖGK Gesundheitszentrum in Linz

12.01.2024 von 9:30 – 12:00 Uhr
08.03.2024 von 9:30 – 12:00 Uhr
24.05.2024 von 9:30 – 12:00 Uhr
Im IGLU Eltern- Mutterberatung Grüne Mitte

21.03.2024 von 9:00 – 11:30 Uhr
Im EKIZ Ebelsberg-Ennsfeld



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. 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 Schwangere im letzten Trimester
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Babys erstes Löffelchen – Webinar Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

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

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Jetzt ess' ich mit den Großen Ernährung von 1-3-jährigen Kindern

Termine: 27.02.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
04.04.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
14.05.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
25.06.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
Im ÖGK Gesundheitszentrum in Linz

02.02.2024 von 9:30 – 12:00 Uhr
07.06.2024 von 9:30 – 12:00 Uhr
Im IGLU Eltern- Mutterberatung Grüne Mitte

18.04.2024 von 13:00 – 15:30 Uhr
Im Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg-Ennsfeld



Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Eine richtige Ernährung ist dabei ein wichtiger Grundstein. Dieser Ernährungsworkshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr und versteht sich als Hilfestellung beim Übergang zur Familienmahlzeit. Die Inhalte orientieren sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und sollen Sicherheit vermitteln, wie Sie Ihr Kleinkind gesund und richtig ernähren.

- Für Eltern
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Jetzt ess' ich mit den Großen – Webinar Ernährung von 1-3-jährigen Kindern

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

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

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.