

In Braunau starten im Herbst 2016 folgende Kurse:

Leichter leben!+

Kursstart: Mi, 5.10.2016 – 5.4.2017 um 18:00 Uhr
im Veranstaltungszentrum Braunau
www.oogkk.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, Einkaufs-/Kochtraining
- 10 Bewegungstermine
- 1 Verhaltensmodul
- Kosten: Selbstbehalt € 50,00

Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Kurs kostenlos.



Kim Kilo – Kinderkurs

Kursstart: Do, 29.9.2016 – 23.3.2017 um 17:00 Uhr
in der OÖGKK Braunau
www.oogkk.at/kimkilo

Die OÖGKK bietet in Zusammenarbeit mit der VHS OÖ ein Gesundheitsprogramm für übergewichtige Volksschulkinder an. In der Kim Kilo-Gruppe treffen sich rund 10 Kinder (und jeweils ein Elternteil), um die Themen Ernährung und Bewegung spielerisch in Angriff zu nehmen. Der Kurs wird von einer Ernährungsfachkraft, einer Psychologin und Bewegungstrainer/innen begleitet. Spaß, gesundes Essen und regelmäßige Bewegung stehen dabei im Vordergrund. Hochwertige und informative Unterlagen runden das Angebot ab.

- Gesundes Gewicht für Volksschulkinder
- 21 Treffen
- Ernährung + Bewegung mit kindgerechten Unterlagen
- Kosten: Selbstbehalt € 50,00

Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Kurs kostenlos.



Rauchfrei durchs Leben

Kursstart: Di, 11.10.2016 – 15.11.2016 um 17:30 Uhr
in der OÖGKK Braunau
www.oegkk.at/rauchfrei

Die OÖGKK bietet in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmedizinischen Dienst (AMD) ein Raucherentwöhnungs-Programm an. Der Kurs wird von einer Psychologin durchgeführt.

- Raucherentwöhnung für Erwachsene (ab 18 Jahren)
- 5-Wochen (1 Treffen pro Woche)
- Kosten: Selbstbehalt € 40,00



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.