

## In Linz starten im Frühjahr 2020 folgende Kurse & Workshops:

### Leichter leben!

**Kursstart:** Do, 6. Februar – 2. April 2020 um 17:30 Uhr  
Mo, 4. Mai – 29. Juni 2020 um 18:00 Uhr  
Im Wissensturm Linz

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet in Zusammenarbeit mit der VHS Linz 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 25 – 29,9
- 5 Ernährungs- + 3 Bewegungstermine
- Kosten: Selbstbehalt € 20,00



---

### Leichter leben! +

**Kursstart:** Mo, 10. Februar – 6. Juli 2020 um 18:00 Uhr  
Do, 13. Februar – 9. Juli 2020 um 17:30 Uhr  
Mi, 26. Februar – 1. Juli 2020 um 18:00 Uhr  
Di, 3. März – 7. Juli 2020 um 17:00 Uhr  
Im Wissensturm Linz

Für Teilnehmer/innen von Leichter leben!+ wird das Angebot durch zwei weitere Ernährungsmodule (Einkaufs-/Kochtraining), mehr Bewegungseinheiten und einem Verhaltensmodul ergänzt.

- Für Erwachsene mit BMI von 30 – 39,9
- 5 Ernährungstermine zuzüglich Einkaufs-/Kochtraining
- 10 Bewegungstermine
- 1 Verhaltensmodul
- Kosten: Selbstbehalt € 50,00

#### Information und Anmeldung:

E-Mail: [abnehmprogramm@oegk.at](mailto:abnehmprogramm@oegk.at)

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

## Kinderleicht! Familie groß in Form

**Kursstart: Mo, 9. März – 15. Juni 2020 um 16:30 Uhr  
Im ASKÖ Bewegungscenter ABC**

Haben Sie als Mutter oder Vater Bedenken, dass Ihr Kind zu viel Gewicht hat und dadurch später einmal krank werden könnte? Keine Sorge: Die meisten Kinder finden von selbst zurück zu einem gesunden Gewicht - aber nur dann, wenn ihre Eltern sie dabei geschickt unterstützen.

Bei den Kinderleicht-Kursen reden wir nicht über „gutes“ und „böses“ Essen. Vielmehr bieten wir Ihnen und Ihren Kindern ein abwechslungsreiches Mitmach-Programm mit Infos, Tipps und Tricks für ein gesundes Gewicht. Dazu gehören auch Hintergründe darüber, wie unser Körper und unsere Seele ticken, wenn's ums Essen geht. Auch für Ihre Fragen und persönliche Beratung ist Platz.

- Für Familien mit übergewichtigen Kindern im Volksschulalter (6-12 Jahre)
- 12 Termine á 2 Stunden (jeweils Bewegung & Ernährung oder Psychologie)
- Kosten: Selbstbehalt € 50,00

### Information und Anmeldung:

E-Mail: [abnehmprogramm@oegk.at](mailto:abnehmprogramm@oegk.at)

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

**Bei Rezeptgebührenbefreiung sind alle Abnehmkurse kostenlos!**



---

## Rauchfrei durchs Leben

**Kursstart: Di, 21. Jänner – 24. Februar 2020 um 17:30 Uhr  
Di, 25. Februar – 24. März 2020 um 17:30 Uhr  
Di, 14. April – 12. Mai 2020 um 17:30 Uhr  
Do, 18. Juni – 16. Juli 2020 um 17:30 Uhr  
Im ÖGK Gesundheitszentrum 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)
- Kosten: Selbstbehalt € 40,00

### Information und Anmeldung:

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

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



## Gesund essen von Anfang an!

**Termine:** Mi, 22. Jänner 2020 um 17:00 Uhr  
Mi, 12. Februar 2020 um 17:00 Uhr  
Do, 5. März 2020 um 17:00 Uhr  
Do, 16. April 2020 um 17:00 Uhr  
Do, 28. Mai 2020 um 17:00 Uhr  
Mo, 29. Juni 2020 um 17:00 Uhr  
Mi, 22. Juli 2020 um 17:00 Uhr  
Im Kepler Universitätsklinikum, MED Campus IV, Linz

Mi, 5. Februar 2020 um 17:00 Uhr  
Mi, 26. Februar 2020 um 17:00 Uhr  
Mi, 25. März 2020 um 17:00 Uhr  
Mi, 22. April 2020 um 17:00 Uhr  
Mi, 13. Mai 2020 um 17:00 Uhr  
Mi, 3. Juni 2020 um 17:00 Uhr  
Mi, 17. Juni 2020 um 17:00 Uhr  
Bei den Barmherzigen Brüdern Linz

Mo, 10. Februar 2020 um 17:00 Uhr  
Im Familienzentrum Pichling

Do, 5. März 2020 um 18:00 Uhr  
Im IGLU Grüne Mitte



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 – inklusive einer Pause mit gesunden Snacks.

- Für Schwangere und „frischgebackene“ Eltern
- Ein Workshoptag à 3 Stunden – Jausenpause inklusive
- Kosten: keine

### Information und Anmeldung:

E-Mail: [essenvonanafangan@oegk.at](mailto:essenvonanafangan@oegk.at)

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

## Starke Eltern von Anfang an!

**Termine: Do, 13. Februar 2020 um 18:00 Uhr  
Im Familienzentrum Pichling**

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.

- Für werdende Eltern
- Ein Workshoptag à 2 Stunden
- Kosten: keine

### **Information und Anmeldung:**

E-Mail: [starkeeltern@oegk.at](mailto:starkeeltern@oegk.at)

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

---



## Babys erstes Löffelchen!

**Termine:** Do, 16. Jänner 2020 um 9:00 Uhr  
Mi, 22. Jänner 2020 um 15:00 Uhr  
Di, 25. Februar 2020 um 15:00 Uhr  
Mo, 2. März 2020 um 9:00 Uhr  
Mo, 16. März 2020 um 15:00 Uhr  
Di, 31. März 2020 um 9:00 Uhr  
Do, 16. April 2020 um 15:00 Uhr  
Di, 28. April 2020 um 9:00 Uhr  
Mi, 13. Mai 2020 um 15:00 Uhr  
Di, 26. Mai 2020 um 9:00 Uhr  
Di, 16. Juni 2020 um 15:00 Uhr  
Di, 30. Juni 2020 um 9:00 Uhr  
Mi, 15. Juli 2020 um 15:00 Uhr  
Do, 30. Juli 2020 um 9:00 Uhr  
Im ÖGK Gesundheitszentrum Linz

Mi, 25. März 2020 um 9:30 Uhr  
Mi, 10. Juni 2020 um 9:30 Uhr  
Im EKIZ Ebelsberg – Ennsfeld

Di, 11. Februar 2020 um 9:30 Uhr  
Di, 5. Mai 2020 um 9:30 Uhr  
Im Familienzentrum Pichling

Fr, 10. Jänner 2020 um 9:30 Uhr  
Fr, 3. April 2020 um 9:30 Uhr  
Fr, 5. Juni 2020 um 9:30 Uhr  
Im IGLU Grüne Mitte



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. Doch gerade beim Thema Beikost treten häufig Unsicherheiten auf. Wie lange soll noch gestillt werden? Wann soll man mit der Beikost anfangen? Welche Lebensmittel sollen für den ersten Brei ausgewählt werden? 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 Schwangeren im letzten Trimester
- Ein Workshoptag à 2,5 Stunden
- Kosten: keine

### **Babys erstes Löffelchen – Jetzt auch als 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: [erstesloeffelchen@oegk.at](mailto:erstesloeffelchen@oegk.at)

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

## Jetzt ess' ich mit den Großen

**Termine:**    **Mi, 29. Jänner 2020 um 9:00 Uhr**  
                  **Do, 27. Februar 2020 um 17:00 Uhr**  
                  **Do, 12. März um 9:00 Uhr**  
                  **Di, 7. April um 17:00 Uhr**  
                  **Mo, 18. Mai 2020 um 9:00 Uhr**  
                  **Di, 23. Juni 2020 um 17:00 Uhr**  
                  **Im ÖGK Gesundheitszentrum Linz**

**Fr, 6. März 2020 um 9:30 Uhr**  
**Im IGLU Grüne Mitte**

**Mi, 29. April 2020 um 9:30 Uhr**  
**Im EKIZ Ebelsberg-Ennsfeld**

**Do, 13. Februar 2020 um 9:30 Uhr**  
**Im Familienzentrum Pichling**



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
- Ein Workshoptag à 2,5 Stunden
- Kosten: keine

### **Information und Anmeldung:**

E-Mail: [einsbisdrei@oegk.at](mailto:einsbisdrei@oegk.at)

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

---

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 0766 – DW 14103530** oder **DW 14103524** oder **DW 14103512**  
zu erreichen.