

In Linz starten im Herbst 2019 folgende Kurse & Workshops:

Leichter leben!

Kursstart: 1. Do, 26. September – 14. November 2019 um 18:00 Uhr
2. Mo, 30. September – 18. November 2019 um 18:30 Uhr
3. Mi, 6. November 2019 – 8. Jänner 2020 um 17:30 Uhr
im Wissensturm Linz
www.oegkk.at/leichterleben

Die OÖGKK 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: 1. Mo, 16. September 2019 – 3. Februar 2020 um 18:30 Uhr
2. Mi, 2. Oktober 2019 – 12. Februar 2020 um 17:00 Uhr
3. Mo, 11. November 2019 – 20. April 2020 um 17:30 Uhr
4. Do, 21. November 2019 – 16. April 2020 um 17:30 Uhr
5. Di, 3. Dezember 2019 – 28. April 2020 um 17:00 Uhr
im Wissensturm Linz
www.oegkk.at/leichterleben

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@oegkk.at
Internet: www.oegkk.at -> Gesund bleiben

Kinderleicht! Familie groß in Form

Kursstart: **Do, 3. Oktober 2019 – 19. Dezember 2019 um 16:30 Uhr**
im ASKÖ Bewegungscenter ABC
www.oegkk.at/kinderleicht

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 (6-10 Jahre)
- 12 Termine á 2 Stunden (jeweils Bewegung & oder Ernährung oder Psychologie)
- Kosten: Selbstbehalt € 50,00

Information und Anmeldung:

E-Mail: abnehmprogramm@oegkk.at
Internet: www.oegkk.at -> Gesund bleiben

Bei Rezeptgebührenbefreiung sind alle Abnehmkurse kostenlos!



Rauchfrei durchs Leben

Kursstart: **1. Di, 17. September – 14. Oktober 2019 um 17:30 Uhr**
2. Mi, 2. Oktober – 28. Oktober 2019 um 17:30 Uhr
3. Mo, 4. November – 2. Dezember 2019 um 17:30 Uhr
im Gesundheitszentrum Linz
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
- 5-Wochen (1 Treffen pro Woche)
- Kosten: Selbstbehalt € 40,00

Information und Anmeldung:

E-Mail: rauchfrei@oegkk.at
Internet: www.oegkk.at -> Gesund bleiben



Gesund essen von Anfang an!

Termine: Di, 6. August 2019 um 17:00 Uhr
Di, 3. September 2019 um 17:00 Uhr
Di, 8. Oktober 2019 um 17:00 Uhr
Di, 5. November 2019 um 17:00 Uhr
Di, 3. Dezember 2019 um 17:00 Uhr
im Kepler Universitätsklinikum, MED Campus IV, Linz

Mi, 17. Juli 2019 um 17:00 Uhr
Mi, 21. August 2019 um 17:00 Uhr
Mi, 18. September 2019 um 17:00 Uhr
Mi, 16. Oktober 2019 um 17:00 Uhr
Mi, 13. November 2019 um 17:00 Uhr
Mi, 27. November 2019 um 17:00 Uhr
Mi, 11. Dezember 2019 um 17:00 Uhr
bei den Barmherzigen Brüdern Linz
www.oegkk.at/essenvonanfangan



Die Ernährungsweise während der Schwangerschaft ist für eine optimale Entwicklung des Babys besonders wichtig. Deshalb bietet die OÖGKK 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@oegkk.at
Internet: www.oegkk.at -> Eltern & Kind

Starke Eltern von Anfang an!

Termine: **Di, 23. Juli 2019 um 18:00 Uhr**
Do, 12. September 2019 um 18:00 Uhr
Di, 24. September 2019 um 18:00 Uhr
Di, 1. Oktober 2019 um 18:00 Uhr
Do, 10. Oktober 2019 um 18:00 Uhr
Di, 22. Oktober 2019 um 18:00 Uhr
Di, 19. November 2019 um 18:00 Uhr
Do, 12. Dezember 2019 um 18:00 Uhr
im Kepler Universitätsklinikum, MED Campus IV, Linz

Do, 3. Oktober 2019 um 18:00 Uhr
im EKIZ Sabberlot Ansfelden

Do, 7. November 2019 um 18:00 Uhr
im IGLU Grüne Mitte
www.ooegkk.at/starkeeltern



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@ooegkk.at

Internet: www.ooegkk.at -> Eltern & Kind

Wochenbett und Stillen – gut informiert von Anfang an!

Termin: **Mi, 6. November 2019 um 17:00 Uhr**
im Gesundheitszentrum Linz
www.ooegkk.at/essenvonanfangan

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.

Eine neue Herausforderung beginnt: Auch die Ernährung des Kindes sowie die Stillzeit werfen ständig neue Fragen auf. Hebammen begleiten junge Familien in dieser besonderen Zeit und geben wertvolle Antworten.

Information und Anmeldung:

E-Mail: starkeeltern@ooegkk.at

Internet: www.ooegkk.at -> Eltern & Kind

Babys erstes Löffelchen!

Termine: Do, 25. Juli 2019 um 9:00 Uhr
Di, 6. August 2019 um 15:00 Uhr
Do, 22. August 2019 um 9:00 Uhr
Mi, 4. September 2019 um 15:00 Uhr
Fr, 20. September 2019 um 09:00 Uhr
Di, 1. Oktober 2019 um 15:00 Uhr
Di, 15. Oktober 2019 um 9:00 Uhr
Di, 29. Oktober 2019 um 15:00 Uhr
Di, 12. November 2019 um 9:00 Uhr
Fr, 29. November 2019 um 15:00 Uhr
Mo, 9. Dezember 2019 um 15:00 Uhr
Mi, 18. Dezember 2019 um 9:00 Uhr
im Gesundheitszentrum Linz

Mi, 25. September 2019 um 9:30 Uhr
Mi, 4. Dezember 2019 um 9:30 Uhr
im EKIZ Ebelsberg – Ennsfeld

Di, 5. November 2019 um 9:30 Uhr
im Familienzentrum Pichling

Fr. 8. November 2019 um 9:30 Uhr
im IGLU Grüne Mitte
www.oegkk.at/erstesloeffelchen



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 OÖGKK 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@oegkk.at

Internet: www.oegkk.at -> Eltern & Kind

Jetzt ess' ich mit den Großen

Termine: Mo, 19. August 2019 um 9:30 Uhr
Mi, 11. September 2019 um 17:00 Uhr
Mi, 9. Oktober 2019 um 17:00 Uhr
Di, 29. Oktober 2019 um 9:30 Uhr
Mi, 13. November 2019 um 9:30 Uhr
Mi, 11. Dezember 2019 um 17:00 Uhr
im Gesundheitszentrum Linz

Fr, 6. Dezember 2019 um 9:30 Uhr
im IGLU Grüne Mitte
www.oegkk.at/einbisdrei



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: einbisdrei@oegkk.at

Internet: www.oegkk.at -> Eltern & Kind

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 DW oder **10 35 24** oder **DW 10 35 12**
zu erreichen.