

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

### Leichter leben!+

**Kursstart: Mo, 27. Jänner – 6. Juli 2020 um 18:00 Uhr  
Im ÖGK Kundenservice Schärding**

Die Österreichische Gesundheitskasse 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.

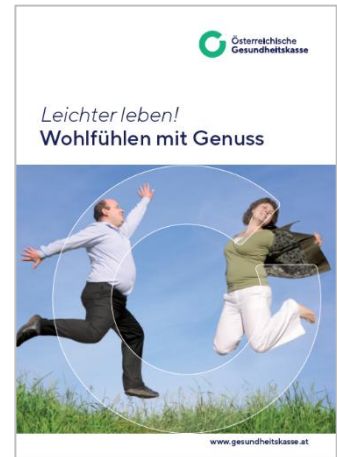
- Für Erwachsene mit BMI von 30 – 39,9
- 5 Ernährungstermine zuzüglich Einkaufs-/Kochtraining
- 10 Bewegungstermine
- 1 Verhaltensmodul
- Kosten: Selbstbehalt € 50,00

Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Kurs kostenlos.

#### Information und Anmeldung:

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

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



---

### Rauchfrei durchs Leben

**Kursstart: Do, 26. März – 23. April 2020 um 17:30 Uhr  
Im ÖGK Kundenservice Schärding**

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!

**Termin: Mo, 27. April 2020 um 17:00 Uhr  
Im Familienzentrum Schärding**

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!

**Termin: Mo, 8. Juni 2020 um 18:00 Uhr  
Im LKH Schärding**

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!

**Termin: Mo, 25. Mai 2020 um 15:00 Uhr  
Im Familienzentrum Schärding**

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)

---

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.