

LEICHTER LEBEN!

Ernährung, Bewegung, Psyche: Das sind die Schwerpunkte von „Leichter leben!“. Das Programm der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) dauert zwölf Wochen und unterstützt Menschen mit Übergewicht, einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln.

VORAUSSETZUNGEN

Teilnehmer:	mind. 12 max. 15 Personen
Zielgruppe:	Erwachsene mit einem Body-Mass-Index von mind. 28 bis max. 39,9 Die Abklärung des Gesundheitszustandes vor Kursteilnahme durch eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung wird empfohlen.
Räumlichkeiten:	geeignete kostenfreie Räumlichkeiten inkl. einer Küche für das Kochtraining seitens der Gemeinde
Arbeitsmittel:	Beamer und Leinwand

ABLAUF UND LEISTUNGEN

- 8 Ernährungstermine (inkl. Kochtraining)

- 4 Psychologietermine

Ort: in Ihrer Gemeinde

Kosten: 50 Euro pro Person

Storno: Bei Kursabsage verrechnen wir 100 Euro Aufwandsentschädigung

BEWEGUNGSPROGRAMM

Das Bewegungsprogramm des *Leichter leben!* Kurses ist Jackpot.fit (www.jackpot.fit) und findet in Kooperation mit der SVS (Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen) statt. Die Bewegungseinheiten sind Bestandteile des Kursprogrammes und beinhalten Kraft-, Ausdauer- und Motivationstraining.

NACHSORGEPHASE

Nach Ende des *Leichter leben!* Kurses beginnt die 6-monatige Nachsorgephase. Die Nachsorgephase beinhaltet neun Termine mit Themen zur Ernährung und Psychologie (à 1 Stunde – 40 Minuten Theorie & 20 Minuten Erfahrungsaustausch/Vernetzung). Die Termine werden Online von Expertinnen der ÖGK durchgeführt und automatisch von der ÖGK per Mail versendet.

Die Module der Nachsorgephase sind unabhängig voneinander. Somit ist ein Einstieg in die Nachsorgephase jederzeit möglich.

KONTAKT

Telefon: 05 0766–14103530

E-Mail: abnehmprogramm@oegk.at

www.gesundheitskasse.at/leichterleben