

# Gute Idee?



**JA!** Gesunde Ernährung  
und Bewegung sind  
immer eine gute Idee!

**Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!**

**Kostenfreie Workshops,  
Beratungen und Vorträge!  
JETZT ANMELDEN!**

[www.kgkk.at/guteidee](http://www.kgkk.at/guteidee)

# Neugierig geworden?

Dann erfahren Sie mehr über kostenfreie Angebote zu Ernährung und Bewegung in ganz Kärnten:

## ERNÄHRUNGS-VORTRÄGE

Sie erhalten Informationen, wie Ernährung als Gesundheitsvorsorge wirken kann.

## EINKAUFS-SCHULUNGEN

Sie erfahren, wie Sie clever, gesund und günstig einkaufen können.

## ERNÄHRUNGS-WORKSHOPS

Sie lernen mit Hilfe von Tipps und praktischen Übungen wie einfach gesunde Ernährung sein kann.

## KOCH-WORKSHOPS

Sie kochen unter Anleitung und erhalten zahlreiche Rezeptideen, Einkaufs- und Küchentipps.

## KOMBI-ERNÄHRUNGS-WORKSHOPS

Sie erhalten alltagstaugliche Informationen zu gesunder Ernährung und können diese sofort praktisch umsetzen.

## PERSÖNLICHE BEWEGUNGS-BERATUNGEN

Mit persönlichen Tipps und Übungsempfehlungen starten Sie in eine Zukunft mit mehr Bewegung.

## BEWEGUNGS-WORKSHOPS

Workshops zu den Themen Kraft, Koordination und Ausdauer helfen, den Alltag beweglicher zu gestalten.

**Anmeldung erforderlich!**

## ALLE TERMINE UND INFORMATIONEN:

Telefon: 050 5855 7000

E-Mail: [guteidee@kgkk.at](mailto:guteidee@kgkk.at)

[www.kgkk.at/guteidee](http://www.kgkk.at/guteidee)

Impressum/Offenlegung:

Herausgeber: Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt/Ws.

Redaktionsleitung: Dir. Dr. Johann Lintner. Gestaltung: mehrWERT,

Druck: Hermagoras-Mohorjeva