

# Termine

## Info-Abend Klagenfurt:

Montag 04.09.2023, 18:00 Uhr  
VHS Klagenfurt, ÖGB Saal 5

## Info-Abend Villach:

Donnerstag 14.09.2023, 18:00 Uhr  
VHS Villach, AK LS 116/117

## Info-Abend Spittal/Drau:

Montag 04.09.2023, 19:00 Uhr,  
Bildungsraum Bahnhofstraße

## Info-Abend Wolfsberg:

Dienstag 05.09.2023, 19:00 Uhr,  
AK Wolfsberg, Sitzungssaal

## Informationen & Anmeldung:

Die Kärntner Volkshochschulen  
Birgit Schranz

Tel.: 0676 845 870 999

E-Mail: [b.schranz@vhsktn.at](mailto:b.schranz@vhsktn.at)

# Gesund Abnehmen

Kostenloses  
Gruppenprogramm in  
Klagenfurt, Villach,  
Spittal/Drau &  
Wolfsberg

## Gemeinsam erfolgreich abnehmen!

Ernährung, Bewegung & Psyche – diese 3 wichtigen Säulen der Gesundheit werden im kostenfreien Gruppenprogramm "Gesund Abnehmen" als ganzheitlichen Ansatz angeboten.

Sie werden auf dem gemeinsamen Weg zu einem gesünderen Lebensstil Terminen von Expert:innen begleitet. Das Programm umfasst 20 Termine. Sie treffen sich ein- bis zweimal wöchentlich und erfahren mehr über das richtige Essverhalten, trainieren Ausdauer und Kraft und erlernen geeignete Strategien zur Motivation.

## Ihr Weg zu mehr Leichtigkeit!

Sie werden sehen, in der Gruppe kann das Abnehmen Spaß machen!

**Melden Sie sich gleich zum Info-Abend in Ihrer Nähe an und sichern Sie sich einen Platz im kostenfreien Gruppenprogramm!**

**#lovemyvhs #vhsforfuture**