

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

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](#)