

# Gute Idee?



Kostenfreie Workshops,  
Beratungen und Vorträge!

**JETZT ANMELDEN!**

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

**Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!**



Angebote bis Mai 2017



**Gesundheit  
beginnt im Kopf.**

„Eigentlich sollte ich mich gesünder ernähren.“

„Mehr Bewegung würde mir gut tun.“

„Aber irgendwie weiß ich nicht, wie ich das  
in meinem Alltag umsetzen kann.“

## Kennen Sie das auch?

Dann sind Sie bei „Gute Idee“  
genau richtig!

Wir zeigen Ihnen, wie einfach  
ein gesundes Leben sein  
kann! Ab sofort gibt es unsere  
Angebote zu gesunder Ernäh-  
rung und Bewegung für Ihre  
Gesundheit in allen Kärntner  
Bezirken.

### Kochshows mit Prof. Peter Lexe

Der Genusskoch nimmt Sie  
mit auf eine kulinarische Reise  
- Verkostungen inklusive.

### Kochworkshops

Auf Sie warten neue Rezepte,  
hilfreiche Einkaufs- und  
Kochtipps und gemeinsames  
Kochen mit einem Profi.

**Gesund leben kann  
so einfach sein.**

**Alle Angebote kostenfrei**

**JETZT ANMELDEN!**

**050 5855 7000**

**guteidee@kgkk.at**

### Ernährungsvorträge und Workshops

Ernährung als Gesundheits-  
vorsorge – in den Vorträgen  
erhalten Sie Infos dazu, in den  
Workshops praktische Tipps.

### Bewegungs- beratung

Persönlich und individuell -  
Einzelberatungen mit  
„Gute Idee“-Trainern -  
Fitnessband inklusive.

### Schnuppereinheiten zu Bewegung

Etwas Neues ausprobieren  
und in einen Bewegungskurs  
in Ihrer Nähe reinschnuppern.



# Von der guten Idee zur Tat

## Neugierig geworden?

Dann informieren Sie sich bei der Kärntner Gebietskrankenkasse oder melden sich gleich zu den Vorträgen, Workshops und Beratungen an:

INFOS & ANMELDUNG  
050 5855 7000  
guteidee@kgkk.at



Alle Termine in Ihrer Nähe  
Videos zum Nachkochen und Mitmachen  
Tipps zu Bewegung und Ernährung  
Rezepte



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

Impressum/Offenlegung Herausgeber: Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee, [www.kgkk.at/impressum/offenlegung](http://www.kgkk.at/impressum/offenlegung), Redaktionsleitung: Dr. Johann Lintner, Layout, Grafik: mehrWERT GmbH [www.mehr-wert.at](http://www.mehr-wert.at), Fotos: Shutterstock.com, Druck: Mohorjeva-Hermagoras