

6. April 2022

Presseaussendung



Mit gesundem Mittagessen fit und gestärkt im Berufs- und Schulalltag: Österreichische Gesundheitskasse lädt zum kostenlosen Vortrag

Keine Zeit, keine Lust, kein Appetit? Die letzten Jahre haben nicht nur den Alltag, sondern auch das Ernährungsverhalten vieler Österreicherinnen und Österreicher auf den Kopf gestellt. Die eigene Verpflegung musste plötzlich komplett überdacht werden – und die der ganzen Familie oft gleich mit. Da liegt der Griff zu schnellen und einfachen Lösungen nahe. Häufige Folgen: Die Leistungsfähigkeit sinkt, der Antrieb fehlt, Müdigkeit stellt sich ein.

Dass schnelle Gerichte auch gesund sein können, zeigt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) in ihrem kostenlosen Vortrag „Gesundes Mittagessen – Fit und gestärkt im Berufs- und Schulalltag“, der zwischen 20. April und 30. Mai 2022 in zwölf niederösterreichischen Bezirken stattfindet. Die Vortragenden widmen sich der Frage, woraus eine ausgewogene Mittagsmahlzeit besteht und warum sie für die eigene Gesundheit so wichtig ist. Vor Ort gibt es Tipps, wie sich das klassische Mittagstief verhindern und die Leistungsfähigkeit aufrechterhalten lässt. Außerdem lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer Rezepte kennen, mit denen sie schnelle, gesunde und leichte Gerichte für unterwegs oder zuhause zaubern können. Denn das ergibt die optimale Basis für einen gesunden Berufs- und Schulalltag.

ÖGK-Vortrag „Gesundes Mittagessen – Fit und gestärkt im Berufs- und Schulalltag“

Beginn: 18.30 Uhr

Anmeldung erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/gesundemittagessen oder telefonisch bzw. per E-Mail – begrenzte Teilnehmerzahl!

Eintritt frei!

6. April 2022

Presseausendung



Bezirk	Ort und Termin	Anmeldung
Baden	Baden am 24.05.2022	05 0766-120254 bzw. baden@oegk.at
Bruck/Leitha	Bruck/Leitha am 11.05.2022	05 0766-120354 bzw. bruckleitha@oegk.at
Horn	Horn am 30.05.2022	05 0766-120854 bzw. horn@oegk.at
Korneuburg	Stockerau am 20.04.2022	05 0766-120954 bzw. korneuburg@oegk.at
Krems	Rohrendorf/Krems am 09.05.2022	05 0766-121054 bzw. krems@oegk.at
Lilienfeld	St. Veit am 28.04.2022	05 0766-121154 bzw. lilienfeld@oegk.at
Melk	Melk am 18.05.2022	05 0766-121254 bzw. poechlarn@oegk.at
Mistelbach	Mistelbach am 21.04.2022	05 0766-121354 bzw. mistelbach@oegk.at
Mödling	Brunn am Gebirge am 27.04.2022	05 0766-121454 bzw. moedling@oegk.at
Neunkirchen	Neunkirchen am 19.05.2022	05 0766-121554 bzw. neunkirchen@oegk.at
St. Pölten	St. Pölten am 12.05.2022	05 0766-121854 bzw. stpoelten@oegk.at
Waidhofen/Thaya	Waidhofen/Thaya am 26.04.2022	05 0766-120654 bzw. waidhofenthaya@oegk.at

Alle ÖGK-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen bzw. von der ÖGK vorgegebenen COVID-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

Mag.^a Marie-Theres Egyed

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at