

## In Schärding starten im Herbst 2024 folgende Workshops:

### Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

**Termine:** 14.10.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr  
**Im Familien- und Sozialzentrum in Schärding**

Ich werde Mama! - Eine spannende Zeit beginnt! Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung jetzt besonders wichtig. Wie diese im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf noch zu achten ist, erfahren Sie in diesem kostenlosen Workshop.

- Zielgruppe: werdende Eltern und deren Angehörige, ideal zu Beginn der Schwangerschaft
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

#### Information und Anmeldung:

E-Mail: [revan-14@oegk.at](mailto:revan-14@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)



### Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit – Webinar

Sie finden keinen passenden Kurstermin in Ihrem Bezirk? Sie sind kurzfristig verhindert? Kein Problem! Unsere Webinare ermöglichen es Ihnen, die Kursinhalte bequem und zeitlich flexibel von zuhause oder unterwegs zu verfolgen.

#### Information und Anmeldung:

E-Mail: [revan-14@oegk.at](mailto:revan-14@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)

---

### Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr

**Termine:** 11.07.2024 von 15:00 – 17:30 Uhr  
14.11.2024 von 15:00 – 17:30 Uhr  
**Im Familien- und Sozialzentrum in Schärding**

Unser Baby lernt essen! Um das 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrungen alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem kostenlosen Workshop praxisnah beantwortet.

- Für (werdende) Eltern und deren Angehörige, ideal im letzten Drittel der Schwangerschaft
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

#### Information und Anmeldung:

E-Mail: [revan-14@oegk.at](mailto:revan-14@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)

## Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr – Webinar

Sie finden keinen passenden Kurstermin in Ihrem Bezirk? Sie sind kurzfristig verhindert, weil Ihr Kind krank ist?

Kein Problem! Unsere Webinare ermöglichen es Ihnen, die Kursinhalte bequem und zeitlich flexibel von zuhause oder unterwegs zu verfolgen.

### Information und Anmeldung:

E-Mail: [revan-14@oegk.at](mailto:revan-14@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)

Persönlich sind wir von Montag bis Donnerstag von 07:00 bis 15:00 Uhr  
und am Freitag bis 13:00 Uhr unter der Telefonnummer:

**05 0766-14503510**

zu erreichen.