

Stressfrei

mit der ÖGK

Teilnahme
kostenlos!



Kursangebot Stressfrei bewegt – Imst

Kommen Sie mit Gleichgesinnten zu Bewegung und Outdoor-Erlebnissen in ihrer Nähe und erhalten Sie Informationen und Übungen zur Stärkung ihres mentalen Wohlbefindens.

Kick-Off-Veranstaltung: Montag, 21. September 2026 von 16:30-17:30 Uhr

Präsenz-Termine 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11. und
Mental + Bewegung: 30.11.2026 jeweils montags von 16:30 – 19:00 Uhr

Follow- Up Termine: 08.02. und 05.04.2026 jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

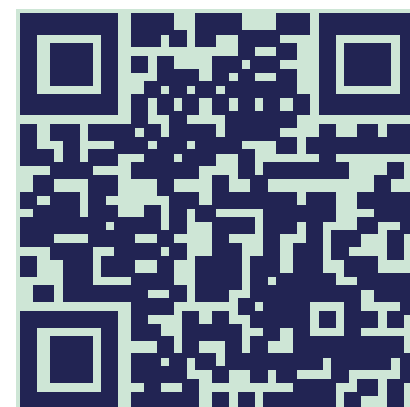
Kursort:

*Bildungszentrum LLA Imst
Meraner Straße 6 | 6460 Imst*

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter

www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Kontakt: stressfrei@oegk.at



Das Angebot „Stressfrei bewegt“ wird von unseren Expert*innen der Suchthilfe Tirol durchgeführt.