

St. Pölten, 12. März 2019  
Dion/ÖA-Wu

## Gesunde Impulse mit der NÖGKK

### NÖ Gebietskrankenkasse lädt zu kostenlosen Vortragsreihen und Workshops

Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit sind wichtige Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden. Die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) bietet jedes Jahr in ganz Niederösterreich kostenlose Gesundheitsaktionen mit vielen spannenden Themen an. Wer neue Impulse in Sachen Gesundheit sucht, ist bei den kommenden Veranstaltungen genau richtig:

Die nö-weite **NÖGKK-Vortragsreihe „Essbare Blüten und ihre Verwendung“** bietet einen Einblick in die heimische Blütenvielfalt – etwa Holunder, Lavendel oder Rosen. Ernährungswissenschaftlerin Mag. Nicole Seiler erklärt Wirkstoffe und zeigt, wie man Blüten als Beigabe in Salaten und Gewürzmischungen bzw. zur Dekoration von Desserts verwenden kann.

Ebenso finden in ganz Niederösterreich **Workshops zum Thema „Balancieren und Jonglieren für Eltern und Kinder“** statt. Dabei können Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson beim Jonglieren mit Bällen und Tüchern lernen, ihre Balance zu verbessern. Gleichgewichtsübungen und Brain-Fitness-Übungen stehen ebenso am Programm.

Alle Vorträge und Workshops finden jeweils um 18:30 Uhr statt. Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung erbeten. Nähere Informationen zu den Terminen und den Veranstaltungsorten gibt es in jedem Service-Center der NÖGKK oder unter [www.noegkk.at/gesundbleiben](http://www.noegkk.at/gesundbleiben).