



GESUNDES
GRESTEN



GESUNDES
GRESTEN-LAND



„FIT EIN LEBEN LANG“

Vortrag mit OA Dr. Rudolf Paumann, MSc

Die in den letzten 30 Jahren zunehmenden Wohlstandserkrankungen kann man nicht mit Medikamenten heilen, sondern nur über eine Änderung des Lebensstils.

Was bedeutet FIT sein? Was ist ein LEBEN lang? Was bedeutet Lebenserwartung und was Lebensqualität? Was kann ich selbst beitragen, um fit zu werden und zu bleiben?
„Gesundheit ist kein Geschenk, sondern eine Aufgabe!“ (Sebastian Kneipp)

3 Botschaften:

Iss nur etwas G´scheites! – Turne bis zur Urne! – Gehe langsam,
wenn du es eilig hast!



©notutgut.at

„VORSORGE AKTIV“

Ein Programm zur nachhaltigen
Lebensstiländerung

Ein fachliches Team begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einer Gruppe bestehend aus 8 – 15 Personen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Die Teilnehmenden treffen sich meist einmal pro Woche abwechselnd zu den 3 Bereichen ERNÄHRUNG, BEWEGUNG und MENTALE GESUNDHEIT.



©OA Dr. Paumann, MSc

EINTRITT FREI!

Datum: Freitag, 08. April 2022

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Ort: Kulturschmiede Gresten

Es wird um **Anmeldung** bei der **Gemeinde Gresten-Land** unter
07487/2240 oder gemeinde@gresten-land.gv.at ersucht!

Es gelten die zum Zeitpunkt der Veranstaltung vorgegebenen **Corona-Sicherheitsmaßnahmen!**