



Marktgemeinde

8723 Kobenz, Marktplatz 1
Tel.: 03512/82 560 • Fax: 03512/82 560-13
E-Mail: gde@kobenz.gv.at

Kobenz

Gesunde
Gemeinde



gemeinsam gestalten

Einladung

zum



Gesundheitsvortrag

BEWEGUNG

Bewegung als Lebenselixier – gesund und fit durchs Jahr

Ganz egal, was Sie machen, ob Rad fahren, laufen oder nur spazieren gehen: Regelmäßige Bewegung dient der Prävention von Erschöpfungs- und Burn-out-Symptomen. Sport wirkt sich nachweislich positiv auf Gemüt, Psyche und den gesamten menschlichen Körper aus. Wer immer wieder trainiert, steigert sein persönliches Selbstwertgefühl und hat ein viel positiveres Selbstbild.

Dieser Vortrag ist der zweite von insgesamt drei im Zuge des Projekts „Roadshow Prävention 3.0“ der WKO Steiermark. Natürlich können die Vorträge auch nur einzeln besucht werden.

Ort:	GH RAINER
Wann:	Donnerstag, 16. Mai 2019 Beginn: 19:00 Uhr
Eintritt:	Freiwillige Spende

Auf zahlreiche Teilnahme freut sich

Der Bürgermeister
Eva Leitold e.h.

Vorankündigung:

Roadshow Prävention 3.0 – **PSYCHE** - Gelassen bleiben in Stresssituationen

Do, 13.06.2019

➔ Bitte wenden