GESUNDES KIRCHSCHLAG | Tut gut!

Die Gesunde Gemeinde Kirchschlag
lädt ein zum Vortrag von
OA Dr. Rudolf PAUMANN, MSC
(LK Scheibbs, Interne Abteilung)
„FIT ein LEBEN lang“

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?

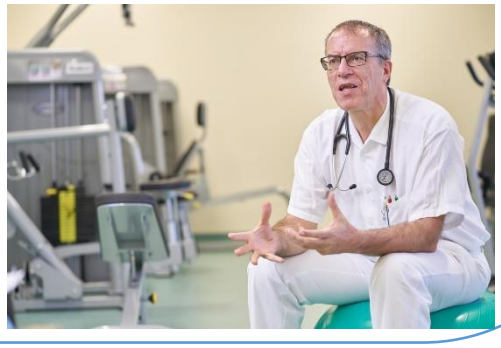
„Gesundheit ist kein Geschenk, sondern eine Aufgabe!“ (Sebastian Kneipp)

3 Botschaften:

Iss nur etwas Gscheites!

Turne bis zur Urne!

Gehe langsam, wenn du es eilig hast!



Am MONTAG, den 18. September 2023 um 19.00 Uhr im Gasthaus ADAM – Kirchschlag

Alle Interessierten sind dazu herzlich eingeladen.
Es ist keine Anmeldung erforderlich, der Eintritt ist frei.

GESUNDES KIRCHSCHLAG | Tut gut!