



## Gesundheit kompakt – Webinare

Kurz, aktuell, kostenfrei

Ab 21. Jänner 2025 und folgend jeden zweiten Dienstag im Monat bietet Styria vitalis 30 Minuten Online-Information zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen kostenfrei für alle BürgerInnen aus Gesunden Gemeinden!

Die Webinare für das erste Quartal 2025:

**Max. € 3.000,- Förderung: Das Miteinander stärken – gesunde Ernährung fördern.**

**Wann: Dienstag 21. Jänner 2025, 18.30 – 19.00 Uhr, Christian Fadengruber**

Mit der Förderung „Auf eine gesunde Steiermark!“ können sich Gemeinden, Vereine, Kindergärten/Volksschulen oder Einzelpersonen finanzielle und fachliche Unterstützung abholen. Gefördert werden Gesundheitsinitiativen, die das Miteinander stärken oder/und gesunde Ernährung fördern. Wir laden Sie ein, mitzumachen. Christian Fadengruber informiert zur Förderung.

**Klimafreundliche Ernährung: Bewusster einkaufen – bewusster essen – Klima schützen**

**Dienstag 11. Februar 2025, 18.30 – 19.00 Uhr, Katharina Herberhold**

Was haben unsere Ernährungsweise und unser Einkaufsverhalten mit dem Klima zu tun? Warum kann es sich auszahlen, andere Wege beim Essen zu gehen? Die Ernährungsexpertin Katharina Herberhold von Styria vitalis liefert Ihnen Zahlen und Fakten, um gute Entscheidungen für Ihre Gesundheit UND zum Schutz des Klimas zu treffen – im Privaten und auf Gemeindeebene.

**Rauchfrei werden – ein guter Beitrag für Ihre Gesundheit**

**Dienstag 11. März 2025, 18.30 – 19.00 Uhr, Robert Gürtler**

Nikotinfrei bzw. rauchfrei zu werden ist eine gute und wirksame Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern. Nikotin macht abhängig – sowohl körperlich als auch psychisch. Informieren Sie sich über Möglichkeiten professioneller Unterstützung, nikotinfrei zu leben und von Nikotinprodukten, wie Zigaretten, E-Zigaretten o.a. wegzukommen!

**Alle Infos und den Link zur Teilnahme finden Sie hier:**



<https://styriavitalis.at/gesundheit-kompakt/>

**Es ist keine Anmeldung erforderlich.  
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

**Das Gemeinde-Team von Styria vitalis**