

EINLADUNG

AUFSTEHEN. LOSGEHEN. GESÜNDER LEBEN!

Dienstag, den 14. April 2026
Beginn 18:30 – 19:00 Uhr
Ort: Online mit Christine Neuhold

Inhalte:

Laut WHO sterben weltweit jedes Jahr rund 5 Millionen Menschen an den Folgen von Bewegungsmangel. Stillstand ist zur Gewohnheit geworden – doch unser Körper sehnt sich nach Bewegung. Christine Neuhold, Sportwissenschaftlerin bei Styria vitalis, zeigt auf,...

- warum Gehen eine der wirkungsvollsten Gesundheitsstrategien ist,
- wie es deine gesunden Lebensjahre verlängert
- und was es braucht, um wieder ganz selbstverständlich ins Gehen zu kommen.



Alle Infos zur Webinar-Reihe und den Link zur Teilnahme finden Sie hier:

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



**Auf Ihre Teilnahme freut sich das Team der Gesunden
Gemeinde Gleinstätten!**