



## GEMEINDE GUTENBERG-STENZENGREITH

Kleinsemmering 96, 8160 Gutenberg-Stenzengreith, Tel. 03172 71 00  
Bürgerservicestelle Stenzengreith, 8061 Plenzengreith 15, 03132/2775

[gde@gutenberg-stenzengreith.gv.at](mailto:gde@gutenberg-stenzengreith.gv.at)

[www.gutenberg-stenzengreith.gv.at](http://www.gutenberg-stenzengreith.gv.at)



ROADSHOW

# Prävention 3.0

Ihre Lebens- und Sozialberater\*innen  
für Ernährung, Bewegung und Psyche.

## Vortrag:

# „Bewegung als Lebenselixier - gesund und fit durchs Jahr“

Vortragender: Mag. Thomas Hafner

Termin: Mittwoch, 13. Juni 2018

Beginn: 19.00 Uhr

Ort: Gasthaus Loretowirt

**Kurzbeschreibung:** 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.