



SCHLADMING  
DACHSTEIN



# URLAUB FÜR DEINE GESUNDHEIT

Gesundheitsregion Grimmingland

Aigen. Irdning-Donnersbachtal. Stainach-Pürgg. Wörschach.

VORTRAG

## Bewegung - Investment in Gesundheit und Mobilität

Referent: Nebojsa DUKIC, BEd MSc,  
Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut



Donnerstag, 23. Mai 2024 | 18.00 - 19.00 Uhr  
Schloss Trautenfels, Seminarraum  
Freier Eintritt



Jetzt anmelden

INHALTE:

- ✓ Tipps für smarte Trainings
- ✓ Körperliche Leistungsfähigkeit steigern
- ✓ Mythen rund um Bewegung und Gewichtsverlust aus dem Weg räumen
- ✓ Finden des passenden Sports für jedes Fitness-Level, von Anfänger:innen bis hin zu Profis.
- ✓ Immunsystem nachhaltig stärken

Ansprechpartnerin: Mag.(FH) Birgit Geieregger | Landentwicklung Steiermark, 0676 86643754,  
birgit.geieregger@landentwicklung-steiermark.at

Diese Inhalte sind Teil des Projekts "Präventiver Gesundheitstourismus in der Kleinregion". Projektbegleitung durch die Landentwicklung Steiermark.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Das Land  
Steiermark  
→ Regionen



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete.

