

VORTRAG

# Hauptsache gesund!



© LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

**Mittwoch**  
**21. Februar**  
**18.00 Uhr**

**Koppl**  
**Gemeindeamt**  
**Sitzungssaal**

Eintritt frei

**Albert Gruber**  
Akadem. Lehrer für Gesundheits-  
bildung, Erwachsenenbildner

Der Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden nimmt auf unserer Wunschliste den 1. Platz ein.

Aber was hilft uns wirklich? Mehr Bewegung sagen die einen, Beschaulichkeit und Meditation, darauf schwören die anderen. Und manch einer wartet auf die sagenhafte Wunderdiät, die alles wieder ins Lot bringen soll.

Natürlich, jedes dieser Rezepte hat etwas für sich. Dennoch, was uns wirklich und entscheidend weiterhelfen kann, ist ein neuer, ganzheitlicher Lebensstil. Alles andere bedeutet, die Fassade neu zu streichen, ohne das Haus zu erneuern.

VD Wolfgang Bahngruber Bildungswerkleiter  
Bgm. Rupert Reischl Vorsitzender