

Kerngesund – ich bin dabei!



Essen & Trinken



In Bewegung



Im Gleichgewicht

Du willst ...

**in Bewegung kommen?
gut und gesund essen?
mit dir im Gleichgewicht sein?**

Unser Angebot richtet sich besonders an jene,
die **gesünder** leben wollen.

Stärke deine Gesundheit & probiere was **Neues** aus!

Komme zu unseren **kostenlosen Veranstaltungen**
in deiner Nähe!

Zielgruppe: Personen mit Basisbildungsbedarf
in den Regionen **Graz** und **Gleisdorf**

Melde dich an bei
Astrid Hausberger
0699/146 000 40
kerngesund@isop.at

**Bewegung –
in Schwung
kommen!**

**Gleich-
gewicht – nur
keinen Stress!**

**Essen &
Trinken –
gesund &
günstig**

**Einkaufen –
Gesundes
um wenig
Geld!**

gesund

**Fühl dich
wohl – fit in
den Alltag!**

**Kochen –
Tipps für
die schnelle
Küche!**

**Sucht – aus
der Balance?**



Melde dich an bei
Astrid Hausberger
0699/146 000 40
kernelgesund@isop.at



In Zusammenarbeit mit



Impressum

ISOP GmbH „Gesundheitskompetenz in der Basisbildung“

Mag. Rainer Saurugg

Dreihackengasse 1, 8020 Graz

www.isop.at

rainer.saurugg@isop.at

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Gesundheitsressorts des Landes Steiermark, des Arbeitsmarktservice Steiermark, des Europäischen Sozialfonds und des Sozial- und Arbeitsressorts des Landes Steiermark.



Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes
Österreich

