



Sugar “NO”vember – für deine Gesundheit

Möchtest du etwas für dein Wohlbefinden tun und dich fitter fühlen?

Dann mach mit bei unserer 30-Tage-Challenge auf WhatsApp!
Jede*r kann mitmachen – einfach anmelden und gemeinsam losstarten.

Du erhältst 30 Tage lang täglich einen kurzen, wertvollen Tipp direkt auf dein Handy: von praktischen Ernährungsideen über effektive Bewegungseinheiten bis hin zu einfachen Entspannungstechniken – **gemeinsam schaffen wir's!**

Dein Start in den Sugar “NO”vember

Bei der Auftaktveranstaltung erwarten dich spannende Impulse zu Ernährung und Bewegung, praktische Tipps für den Alltag und motivierende Anregungen für den Start.

Informationen und Anmeldung:
Mag.a Simone Feuerle-Steindacher
Telefon: 0680/1121243

Auftaktveranstaltung

Datum: 03. November 2025
Beginn: 17.30 Uhr
Ort: Kirchenwirt in Aigen

Teilnahme kostenlos!

gesund-in-liezen.at

Die Modellregion Gesundheitskompetenz wird aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark gefördert und vom Diakoniewerk umgesetzt.



**Gesund im
Bezirk Liezen**

Diakoniewerk