Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark

# Gesundheitsförderung

## *in Landesberufsschule & Lehrlingshaus*

**Nähere Infos zu allen Angeboten auf**
**www.styriavitalis.at**

Programm 2023/24

ONLINE-Durchführung auf Anfrage

# *Gesundheitsförderung*

## gemeinsam mit Ihnen gestalten

Bei Interesse an unseren Angeboten wenden Sie sich bitte an Alexandra Veit-Perko.

**Mag^a^ Dr^in^**
**Inge Zelinka-Roitner**
Bereichsleitung
0316 | 82 20 94-41
inge.zelinka-roitner@
styriavitalis.at

**Dipl.-Päd^in^**
**Alexanda Veit-Perko**
Schul- & Lehrlingshaus-
begleitung
0316 | 82 20 94-80
alexandra.veit-perko@
styriavitalis.at

→ *www.styriavitalis.at/lbs-und-lehrlingshaus/*

# *Jahresschwerpunkte*

## mit Styria vitalis

**kosten-los**

Gemeinsam mit Ihrem Team erarbeiten wir, was an Ihrem Standort bereits gesundheitsfördernd ist und wo es noch Entwicklungsbedarf gibt.
Für die Umsetzung stellen wir kostenlose Angebote in den Bereichen Ernährung, Bewegung & Entspannung, Gesundheitskompetenz, Teamgesundheit und Interkulturalität zur Verfügung.

Die Jahresschwerpunkte können in den aktuellen **Qualitätsentwicklungsplan** integriert werden.

Berufsschulen bzw. Lehrlingshäuser, die mit Styria vitalis einen Jahresschwerpunkt oder ein Projekt umsetzen, können ...

- das **Logo** „Gesunde Berufsschule/ Gesundes Lehrlingshaus" für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen
- und erhalten nach Umsetzung der Maßnahmen die **Netzwerktafel** für ihr Schul- bzw. Lehrlingshaus.

*Jede Berufsschule/ jedes Lehrlingshaus wird individuell begleitet. Styria vitalis baut dabei auf bereits vorhandene Potenziale und Ressourcen für Gesundheitsförderung auf.*

# *Gesundheitsförderung*

## als Entwicklungsprozess

Eine Gesunde Berufsschule und ein Gesundes Lehrlingshaus kann man sich als Haus vorstellen, das kreativ weiterentwickelt wird, dabei aber immer ein festes Fundament und ein schützendes Dach braucht.

*Styria vitalis unterstützt Sie beim „Hausbau“ mit Angeboten für PädagogInnen und Lehrlinge:*

→ *www.styriavitalis.at/lbs-lehrlingshaus-programm/*

## Gesunde Berufsschulen & Lehrlingshäuser ...

- achten auf die Arbeitszufriedenheit und Gesundheit der MitarbeiterInnen,
- fördern aktiv die Beteiligung der Lehrlinge,
- pflegen eine gute Gesprächs- und Feedbackkultur,
- schaffen Rahmenbedingungen für gesundes Essen, Trinken und Bewegung,
- fördern die Lebenskompetenz und Lernfreude ihrer SchülerInnen,
- gestalten die Innen- und Außenräume bewegungsfreundlich und gesundheitsförderlich,
- etablieren ein Gesundheitsteam,
- kooperieren mit dem Erhalter.

# *Angebote*
## *für PädagogInnen*

KOSTENLOS!

IN PRÄSENZ
oder ONLINE

**www.styriavitalis.at/lbs-lehrlingshaus-programm/**

# 1 Vernetzung & Austausch

## Von- und miteinander lernen

- Kostenlos, aber teils begrenzte TeilnehmerInnenzahl. Bei Interesse daher bitte rechtzeitig buchen!
- Am angegebenen Ort bzw. online

### 1. Netzwerktreffen Lebensraum Schule

1x pro Jahr in Kooperation von Styria vitalis, ÖGK, BVAEB, AUVA, SVS und Bildungsdirektion Steiermark für PädagogInnen verschiedener Schultypen.

Termin: **Di 7. Mai 2024**, Steiermarkhof, Graz

→ *www.styriavitalis.at/netzwerktreffen-schule/*

### 2. Gesundes Führen

Die Seminare finden 1x pro Jahr für Kindergarten-, Schul- und Lehrlingshausleitungen statt.

**Gesundes Führen I**
Gesunde Selbst-Führung und Resilienz
**Mi 6. März 2024**, 9.00 -17.00 Uhr, Weinitzen
*Eva Maria Deutsch*

**Gesundes Führen II**
Gesunde MitarbeiterInnen-Führung und Teamentwicklung
**Mi 20. März 2024**, 9.00 -17.00 Uhr, Weinitzen
*Margit Bauer-Obomeghie*

**Gesundes Führen III**
Gesunde Gesprächsführung in schwierigen Situationen
**Mi 10. April 2024**, 9.00 –17.00 Uhr, Weinitzen
*Gerald Höller*

## 3. Schulübergreifende Angebote zur LehrerInnen-Gesundheit

**BeKo-Coaching-Gruppen für LehrerInnen & SchulleiterInnen**
LehrerInnen bzw. SchulleiterInnen verschiedener Schultypen stärken in jeweils eigenen Coaching-Gruppen nach dem Freiburger Modell (Joachim Bauer) durch gelingende Beziehungsgestaltung ihre Arbeitszufriedenheit. 12 Gruppen haben bereits im Mai 2023 gestartet. 8 weitere Gruppen folgen im Herbst 2023. Anmeldungen über:

→ *www.styriavitalis.at/beko/*

## 4. Lehrlingssporttag

Eine gute Möglichkeit zum Austausch sowohl für Lehrlinge als auch für PädagogInnen bietet der jährlich stattfindende Lehrlingssporttag.

Beratung zu den Angeboten von Styria vitalis sowie zum gesundheitsfördernden Effekt von Smoothies im Vergleich zu Eiweiß-Shakes & Co gibt es nun schon seit Jahren an der beliebten Smoothie-Bar von Styria vitalis.

**Online-Vortrag: LehrerInnen-Gesundheit aktuell**
Tipps zur Stärkung der eigenen Gesundheit sowie Informationen zu Projekten, die PädagogInnen dabei unterstützen, gesund zu bleiben.

**Do 29. Februar 2024**, 15.00 – 16.30 Uhr

NEU!

In Kooperation mit BVAEB und BfP.

## 5. Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule

- **Präsent und fokussiert in wichtigen Gesprächen und Präsentationen**
  **Do 16. November 2023**, Graz
  *Andreas Kebler*
- **Psychosoziale Gesundheit als Thema im Schulalltag**
  **Mi 24. Jänner 2024**, Graz
  *Petra Di Noia*
- **Zeit, um bei mir anzukommen - Entspannung und Stressreduktion mit Yoga**
  **Mi 17. April 2024**, Graz
  *Marietheres Arvay*

Dauer: 9.00 - 16.30 Uhr
Anmeldung: bei Alexandra Veit-Perko

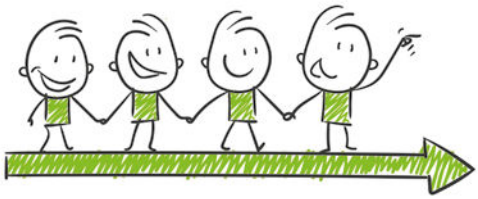
# 2 Gesunde PädagogInnen

## Das Fundament des Hauses

- Workshopdauer: 1,5 bis 4 Stunden
- Kostenlos, aber kontingentiert
  Bei Interesse daher bitte rechtzeitig buchen!
- Vor Ort bei Ihnen oder online

### 1. Teamgesundheit

- **Im Dialog**
  Durch dialogische Gesprächskultur Kooperation und Zuversicht stärken
  *Eva Maria Deutsch*
  NEU!
- **Streiten Sie noch oder lösen Sie Ihre Konflikte?**
  Gesunder Umgang mit Widerständen und Konflikten
  *Andreas Kebler*
- **Teambuilding hilft**
  Outdoor- und Erlebnismethoden zur Förderung von Teamgeist und Zusammenhalt
  *Nature Rocks*
- **Teamkultur**
  ... weil wir es uns WERT sind
  *Eva Maria Deutsch oder Silvia Adam-Scheucher*
- **Wertschätzende Zusammenarbeit in und zwischen Teams**
  Lösungswege bei Spannungen und Konflikten
  *Bettina Steinacher*



## 2. Entspannung & Resilienz

- **Einmal Auftanken bitte!**
  Antreiber erkennen und innere Kraftquellen stärken
  *Silvia Adam-Scheucher*
- **Gelassen und sicher im Stress**
  Effektives Stressmanagement
  *Eva Maria Deutsch*
- **G´scheit ärgern**
  Werkzeuge, um den Alltag stressfrei zu machen. Inklusive Ärgometer!
  *Andrea Klein*
- **Miniurlaub für die Seele**
  Entspannung und Auftanken im Alltag
  *Silvia Adam-Scheucher*
- **Resilienz stärken**
  Wege zu mehr psychischer Widerstandskraft
  *Eva Maria Deutsch*
- **Stimme vermittelt Stimmung**
  Die eigene Stimme ganzheitlich erfahren und bewusst und gesundheitsförderlich einsetzen
  *Astrid Seidler*
- **Zeit, um bei mir anzukommen**
  Verbesserte Körperwahrnehmung, Atmung und Achtsamkeit durch Yoga
  *Marietheres Arvay*

## 3. Gesunde Bewegung

- **Fit und beweglich in der Arbeit**
  Gezielte Übungen für zwischendurch
  *Walter Uresch*
- **Spiel, Spaß & Bewegung im Team**
  Verschiedene Sportarten ausprobieren
  *Thomas Plautz*
- **Neue Impulse im Fitnessraum**
  Fitnessgeräte richtig und gut benützen
  *Thomas Plautz*
- **Stärkung der eigenen Gesundheit im Alltag**
  Übungen fürs Gesundbleiben im Arbeitsleben
  *Thomas Plautz*

## 4. Gesunde Ernährung

- **Brainfood**
  Lebensmittel, die Konzentration und Wohlbefinden stärken
  *Styria vitalis*

- **Diäten - neue Trends**
  Ein Wegweiser durch den Ernährungsdschungel hin zu einer ausgewogenen Ernährung
  *Styria vitalis*

- **Kochen im Team**
  Auf den Geschmack des einfachen, schnellen und dennoch frischen Zubereitens kommen
  *Styria vitalis*

- **Manipulation im Supermarkt**
  Ein Blick hinter die Kulissen der Lebensmittelindustrie
  *Styria vitalis*

## 5. Erweiterung der eigenen Kompetenzen

- **Es war ja eh nur Spaß...!**
  Mobbingprävention und -bearbeitung
  *Friedensbüro Graz*

- **LebensRAUM Schule und Lehrlingshaus**
  Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Raumkonzeptes
  *Christina Kelz-Flitsch*

- **Liebe & Sexualität im digitalen Zeitalter**
  Medien- und Informationskompetenz zum Thema Sexualität
  *Lil*-Zentrum für Sexuelle Bildung*

- **Spieglein, Spieglein...**
  Essprobleme - Schönheitsideale - Selbstvertrauen
  *Frauengesundheitszentrum Graz*

- **www.feel-ok.at**
  Praxisnahe Einführung in die Arbeit mit der Website im Unterricht sowie Informationen zu den Angeboten zur PädagogInnen-Gesundheit auf feel-ok.at
  *Styria vitalis*

feel-ok.at
*Klick rein, finds raus.*

# *Workshops*
## *für Lehrlinge*

KOSTENLOS!

VOR ORT
oder ONLINE

**www.styriavitalis.at/lbs-lehrlingshaus-programm/**

# 1 Gesundheitskompetenz

## Workshops für Lehrlinge

Gesundheitskompetenz bedeutet, im Alltag und im Berufsleben **Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken**.

Eine wesentliche Basis dafür ist das Wissen, wo man Informationen zu Krankheiten, Symptomen, Behandlungen oder Versorgungseinrichtungen bekommt und wie man diese Infos bewertet. **Gesundheitskompetente Jugendliche können ihre körperlichen und psychosozialen Bedürfnisse wahrnehmen und sich bei Bedarf Hilfe holen.** Voraussetzung dafür ist, zu wissen und zu spüren, was Körper und Psyche gut tut.

- **Das Männer-Quiz**
  Geschlechterreflektierender Workshop zu Männergesundheit
  *Fachstelle für Burschenarbeit, VMG Steiermark*
- **Digitale Medien – Chancen und Gefahren**
  Sensibilisierung für Privatsphäre, Datenschutz, Cybermobbing und das ewige Gedächtnis des Internets
  *ITSchool*
- **Freiräume - Vielfalt leben!**
  Sexualpädagogischer Workshop für junge Männer
  *Fachstelle für Burschenarbeit, VMG Steiermark*
- **Ganz schön ich - for girls only!**
  Ein gesundes Körperbewusstsein gewinnen
  *Frauengesundheitszentrum Graz*
- **Gemeinsam gegen Cybermobbing**
  Steigerung von Zivilcourage und sozialer Kompetenz
  *Nature Rocks*
- **Ich - und meine Stärken**
  Den eigenen Handlungsspielraum entdecken und damit seine Selbstkompetenz stärken
  *Silvia Adam-Scheucher*
- **Liebe, Sex und mehr**
  Sexualpädagogischer Workshop für Mädchen und junge Frauen
  *Frauengesundheitszentrum Graz*
- **Liebe, Sex & Snapchat**
  Die Rolle digitaler Medien beim Verlieben und bei der Beziehungsgestaltung
  *Lil*-Zentrum für Sexuelle Bildung*

## Die 1- bis 4-stündigen Workshops ...

- fördern ein gesundes Körperbewusstsein bei Mädchen und Burschen,
- informieren zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Sexualität,
- lassen eigene Handlungsspielräume erkennen,
- regen zur Reflexion über eine gesunde Nutzung sozialer Medien an.

- **feel-ok.at**
  *Klick rein, finds raus.*

  Die Webseite feel-ok.at bietet fundierte, gut recherchierte und unabhängige Informationen zu Gesundheitsthemen und unterstützt Jugendliche dabei, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und ihren Lebensstil aktiv und gesund zu gestalten.

### Vor Ort-Workshops

In den 1- bis 1,5 stündigen-Workshops werden jeweils einzelne Themen von feel-ok.at genauer vorgestellt und mit den Lehrlingen reflektiert. Zur Auswahl stehen ...

- Ernährung
- Gesundheit & Krankheit
- Gewalt und Mobbing
- Klima
- Lärm
- Psychische Gesundheit
- Rausch & Risiko
- Stress
- Sucht (Schwerpunkt: Alkohol, Cannabis oder Tabak)

### Online-Workshops in Quizform

Die Lehrlinge werden dazu angeregt, ihre Einstellungen und Erfahrungen bzw. ihr Konsumverhalten zu reflektieren und sich themenspezifisches Wissen spielerisch anzueignen.

Die etwa 1-stündigen Workshops finden über Mentimeter via MS Teams statt und werden zu folgenden Themen angeboten:

- Alkohol
- Cannabis
- Ernährung
- Fitness & Sport
- Gesundheit & Krankheit
- Klima
- Onlinewelt
- Tabak
- Stress

# 2 Gesund essen & trinken

## Workshops für Lehrlinge

Lebensmittel versorgen uns mit Nährstoffen und halten damit unseren Körper und Geist gesund und leistungsfähig. Essen stellt aber auch ein wichtiges Gemeinschaftserlebnis dar.

- **Diättrends unter der Lupe**
  Paleo, Low Carb, Vegan, Clean Eating – ein Wegweiser durch den Ernährungsdschungel
  *Styria vitalis*
- **Energie & Power aus der Dose?**
  Verleihen Energydrinks tatsächlich Energie und Stärke?
  *Styria vitalis*
- **Iss dich g´scheit – Power für unser Gehirn**
  Konzentration, Nervenstärke und Wohlbefinden fördern
  *Styria vitalis*
- **Gemeinsam die Welt begreifen**
  Auf unsere Welt schauen und vorgefertigte Bilder hinterfragen
  *Welthaus Graz*
- **Geschmacksabenteuer** NEU!
  Stationenbetrieb zum Neuentdecken gesunder Lebensmittel
  *Styria vitalis*
- **Schnelles Essen – Schnell gekauft**
  Was steckt drin in Energydrinks und Fastfood? Sich selbst einfach und gut versorgen
  *Styria vitalis*
- **Soja - die globale Bohne**
  Nachdenken über unsere Wirtschaftssysteme
  *Welthaus Graz*
- **Tarnen und Täuschen – die Wahrheit über moderne Lebensmittel**
  Ein Blick hinter die Kulissen der Lebensmittelindustrie
  *Styria vitalis*

### Die 2-stündigen Workshops ...

- vermitteln die Grundlagen einer gesunden Ernährung,
- behandeln Themen, die Lehrlinge besonders betreffen: Jausenverpflegung, Fertigprodukte, Fastfood, Zuckerkonsum,
- schaffen ein Bewusstsein dafür, wie und wo unsere Nahrung produziert und transportiert wird.

# 3 Gesunde Bewegung

## Workshops für Lehrlinge

- **Ausgleichsübungen im Alltag**
  Wohlbefinden für den ganzen Körper zwischendurch fördern
  *Thomas Plautz*

- **Fitness mit M!ovetivation**
  Bewegung, Sport, Spaß, Spiel und Tanz
  *Mr. Move it®*

- **Flow-Yoga**
  Yoga-Flows für Kraft, Stabilität und Gelassenheit
  *Silvia Adam-Scheucher*

- **Fühl dich stark wie nie**
  Teambuilding durch Outdoor- und Erlebnistraining
  *Nature Rocks*

- **Hip-Hop & andere Tanzstile**
  Bei Hip-Hop, Breaking, Locking, Afro Fusion oder Dancehall Begeisterung für neue Bewegungsformen entfalten
  *Sportunion Let´s Move*

- **Kampfkunst, Kampfsport und Selbstschutz**
  Richtiges Verhalten in Gewaltsituationen
  *AR Sportsworld*

- **Outdoor Body-Workout**
  Fitness im Freien
  *Thomas Plautz*

- **Selbstverteidigung und Deeskalation**
  Situationen richtig einschätzen und schnell handeln können
  *Michael Schauperl*

- **Sinnvoll, gesund und wirksam trainieren im Fitnessraum**
  Wie nutze ich die Geräte richtig?
  *Thomas Plautz*

- **Urban Dance Fun - Hip-Hop, Salsa, Showdance** NEU!
  Mit moderner Musik die Freude an der Bewegung erleben
  *Anna Kahr*

### Die 2-stündigen Workshops ...

- ermöglichen einen vielfältigen Zugang zu Bewegung und Körpererfahrung über Tanz, Krafttraining, das Ausprobieren neuer Sportarten oder Entspannungstechniken,
- unterstützen dabei herauszufinden, welche Form von Bewegung am besten zu einem selbst passt.

# 4 Kompetenzen für Beruf & Leben

## Workshops für Lehrlinge

Lehrlinge bereiten sich in ihrer Ausbildung intensiv auf das Berufsleben vor, wissen oft schon ganz genau, was sie wollen und können und stehen mit beiden Beinen im Leben..

Dennoch ist es wichtig,
ein Leben lang weiterzulernen.

## Sozialkompetenz

- **Es war ja eh nur Spaß...!**
  Mobbingprävention in Schule und Lehrlingshaus
  *Friedensbüro Graz*
- **Gemeinsam erfolgreicher**
  Outdoor- und Erlebnis-training zur Förderung der Teamfähigkeit
  *Nature Rocks*
- **Guter Start in den neuen Lehrgang**
  Erste Schritte für ein gemeinsames Miteinander
  *Bettina Steinacher*
- **Kulturen erleben**
  Andere Kulturen besser verstehen und gut miteinander umgehen lernen
  *Jaqueline Eddaoudi*
- **Männlichkeiten neu gedacht**
  Workshop rund ums Mann-sein
  *Fachstelle für Burschenarbeit, VMG Steiermark*
- **Nicht mit mir**
  Entscheidung versus Manipulation
  *Friedensbüro Graz*
- **Start me up**
  Den neuen Lehrgang als Team beginnen
  *Andrea Klein*

## Die 2- bis 4-stündigen Workshops ...

- fördern Lebenskompetenzen wie Einfühlungsvermögen, Kommunikationsfähigkeit und Selbstvertrauen,
- helfen dabei, eigene und fremde Grenzen und Regeln anzuerkennen und mit Konflikten konstruktiv umzugehen,
- vermitteln Kompetenzen für das Berufsleben, z.B. wie man sich erfolgreich bewirbt oder höflich und selbstbewusst auftritt.

## Mein Auftritt

- **Bewerben mit Hirn**
  Sich in Bewerbungssituationen gut verkaufen
  *Andrea Klein*
- **Dein Auftritt bitte - Tipps zum Erfolg**
  Grundregeln des guten Benehmens im (Berufs-)Alltag
  *Andrea Klein*

## Prüfungsvorbereitung

- **Keep cool - Prüfungsangst besiegen**
  Wege zur Stressregulierung
  *Bettina Steinacher*
- **Superhirn - the next generation**
  Einfache Tricks für leichteres Lernen und effizienteres Merken
  *Andrea Klein*

# 5 Entspannung

## Workshops für Lehrlinge

**Lehrlinge sind mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert:**
Einerseits stehen sie bereits im Berufsleben und müssen sich auf die Anforderungen der Betriebe einstellen. Andererseits befinden sie sich auch noch in einer schulischen Ausbildungsphase, was dicht gedrängte Zeitpläne und damit verbundene Belastungen zur Folge hat.

- **Chill out door – Abschalten in der Natur?!**
  Natur als persönlicher Erholungs- und Entspannungsraum
  *Österreichische Naturschutzjugend*
- **Dein Rücken stärkt dich**
  Rückenstärkung und Unterstützung bei Alltagsbelastungen
  *Walter Uresch*
- **Fit in der Arbeit**
  Anreize für mehr Bewegung zwischendurch
  *Walter Uresch oder Thomas Plautz*
- **Ho'omanamana**
  Entspannung und Gelassenheit durch Körper- und Atemübungen, um Körper und Geist nach Hawaianischen Lehren in lebendige Ruhe zu bringen
  *Silvia Adam-Scheucher*
- **Yoga Balance**
  Achtsamkeit und Körperbewusstsein stärken
  *Anna Kahr*
  NEU!

### Die 2-stündigen Workshops ...

- motivieren zur Stärkung des eigenen Bewegungsapparates,
- vermitteln geeignete Methoden und Übungen, um nach einem anstrengenden Tag zu entspannen und gelassen zu bleiben.

# *ReferentInnen ...*

Unsere ReferentInnen und KooperationspartnerInnen sind Profis, die ein Herz für die Arbeit im Setting Schule haben und ihr Wissen und ihre Praxiserfahrung gerne weitergeben.

Mag[a]
Silvia Adam-Scheucher
Entspannungstraining,
Teamgesundheit

Mag[a] Marietheres Arvay
Yoga

Mag[a]
Margit Bauer-Obomeghie
Gesundes Führen,
Teamentwicklung

Mag[a] Eva Maria Deutsch
Gesundes Führen,
Teamgesundheit,
Stressmanagement

Masara Dzirumi
(Mr. Move it)
M!ovetivation

Mag[a] Jaqueline Eddaoudi
Interkulturelles Lernen
und Zusammenleben

Mag. Gerald Höller
Gesundes Führen

Anna Kahr
Tanz & Körpergefühl

Mag. Andreas Kebler
Musik & Kreativität

Mag[a]
Christina Kelz-Flitsch, MSc
Raumgestaltung

Mag[a] Andrea Klein
Persönlichkeitstraining

MMag. Thomas Plautz
Bewegung im Alltag,
Fitnesstraining

Michael Schauperl
Bewegung & Fallschule

Walter Uresch
Feldenkreis

Astrid Seidler, BA
Stimmtraining

Mag$^{a}$ Anita Winkler
Gesund Essen & Trinken

Bettina Steinacher, MA
Teamentwicklung,
Stressmanagement

→ *www.styriavitalis.at/referenten/*

# ... und KooperationspartnerInnen

Friedensbüro Graz

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM
beraten. begleiten. bewegen

ITSCHOOL

SPORTUNION let's move.

Lil Sexuelle Bildung Kommunikations- & Gesundheitsförderung

onj österreichische naturschutz jugend

NATURE ROCKS

VEREIN Fachstelle für Burschenarbeit
MÄNNER- UND GESCHLECHTERTHEMEN STEIERMARK

Welthaus
DIÖZESE GRAZ-SECKAU

SPORTSWORLD
KAMPFKUNST SELBSTSCHUTZ FITNESS

## Impressum

**Herausgeber:** Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz,
+43 I 316 I 82 20 94-10, gesundheit@styriavitalis.at,
www.styriavitalis.at, ZVR: 741107063
**Fotos:** Xavier Lorenzo-stock.adobe.com (Seite 1), Remling (Seiten 2, 21), Marina Lohrbach-stockao-be.com (Seite 12), Eva Maria Deutsch (Seite 9), KK (Seiten 21/22)
**Grafiken:** strichfiguren.de-stock.adobe.com, (Seiten 2, 10, 17-20), www.brightpicture.at (Seiten 3, 8), ufotopixl10-stock.adobe.com (Seite 16)

Graz, September 2023

## Fördergeber

Das Land Steiermark
Gesundheit

Styria vitalis
Marburger Kai 51/3
8010 Graz

**T:** 0316 | 82 20 94
**E:** gesundheit@styriavitalis.at
**W:** www.styriavitalis.at