



CONNECTION
WOLHUSEN



Einladung zum
Vortragsabend
Mi, 3.5.2023
KKLW, 19 Uhr

Vortrag mit Andreas Bredenkamp

«80 IST DAS NEUE 30»

Wie wir stark werden und
stark bleiben bis ins hohe Alter.

Mittwoch, 3. Mai 2023, 19.00 Uhr, KKLW

connection-wolhusen.ch



ALTERSHEIM ODER WELTREISE?

Mit 80 Jahren pflegebedürftig sein
oder so fit wie mit 30 Jahren.

Warum **Bewegung** allein nicht hilft
und **Sport** sogar schaden kann.

Was jeder gegen **Stress** und
Schmerzen tun kann.

Wie **verjüngen** ich meinen Körper?

Was brauchen **Kinder** für ihre
körperliche und geistige **Entwicklung**?

Sportwissenschaftler und Buchautor
Andreas Bredenkamp inspiriert mit
neuesten wissenschaftlichen
Erkenntnissen über den körperlichen
Verfall, über die wirklichen Ursachen
von Schmerzen und Krankheiten –
aber auch über den einfachen
Weg, den Körper zu gesunden und
sehr lange gesund zu erhalten.

Zeit: 19.00 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr) +++ **Eintritt: kostenlos** +++

Anmeldung: Erwünscht bei der Connection Wolhusen oder unter T 041 490 40 40

Andreas Bredenkamp, Sportwissenschaftler und Autor

Mit ihm haben wir für dich einen Referenten eingeladen, der dir Lösungen vorstellen wird. Verfalle nicht in einen unüberlegten Aktionismus. Fahre nicht einfach Fahrrad, hebe nicht einfach Gewichte und versuche nicht, durch ein Glas Wein am Abend besser in den Schlaf zu kommen. Warum all diese Aussagen miteinander in Zusammenhang stehen und wie man sie wirkungsvoll löst, erläutert dir unser Fachmann, Andreas Bredenkamp.

