



**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](http://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.

