

Ein Vortrag von Andreas Bredenkamp

DER SICHERE WEG ZU MEHR GESUNDHEIT UND BESSERER LEBENSQUALITÄT

Dienstag 30. Januar 2018

Festung Rüsselsheim - großer Festungssaal

Einlass: 18:00 Uhr

Hauptmann-Scheuermann-Weg 6

Beginn: 18:30 Uhr

65428 Rüsselsheim



IHRE EINTRITTSKARTE



Ein Vortrag, der Ihr Leben verändern kann...

„Sport ist gesund und hält fit.“

Diesen Satz hat bestimmt jeder schon einmal in seinem Leben gehört. „Welche Art von Training ist wichtiger, um möglichst lange fit zu bleiben? Muskeltraining oder Herz-Kreislauf-Training?“ Diese Frage haben sich bisher sicher nur sehr wenige gestellt.

Die Antwort auf diese Frage gibt Andreas Bredenkamp, Sportwissenschaftler

und ehemaliger Spitzensportler bei seinem Vortrag **„Der sichere Weg zu mehr Gesundheit und besserer Lebensqualität“** am **30.01.2018** in der Festung Rüsselsheim.

Die Antwort wird verblüffend und gleichzeitig absolut nachvollziehbar sein und macht deutlich, dass Gesundheit absolut kein Zufall ist.

www.medifit-ruesselsheim.de

MEDI·FIT
Wir machen Rüsselsheim gesünder!