

Das Katholische Bildungswerk
St. Marienkirchen/Polsenz
lädt herzlich ein zum Vortrag



„IMMUNSTARK“

Strategien zur Stärkung des Immunsystems

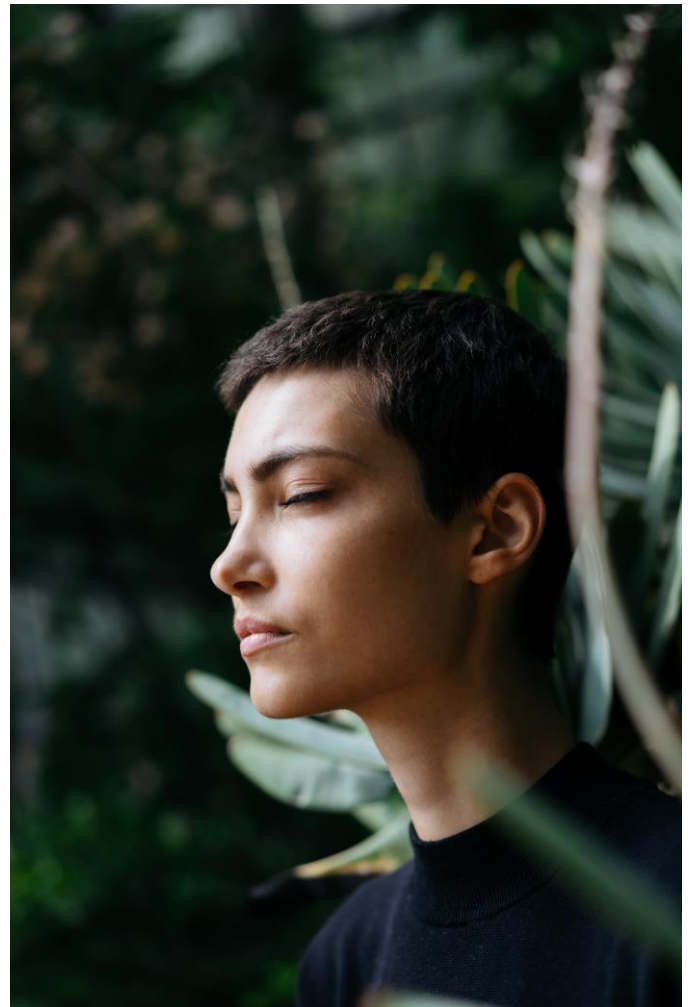
Wie kann ich:

- körperlich robuster und
- mental widerstandsfähiger werden
- Infektanfälligkeit reduzieren
- Schlafgesundheit fördern
- Stress abbauen
- Allergien mindern

Vortragender:

Andreas Altenhofer

Gründer und kreativer Ideengeber von
healthquarter,
Sport- & Bewegungswissenschaftler,
Trainingstherapeut



© Motoki Tonn / Unsplash

Dienstag, 14. Jänner 2025 | 19:00

Mostspitz St. Marienkirchen/P.

Eintritt € 10,-