

Donnerstag, 03.04.2025, 18.45 Uhr



„LONGEVITY“

Gesundheit oder Gebrechlichkeit? Die wahren Ursachen für schnelles Altern – und wie Sie es stoppen.

Vortrag von Dr. Andreas Pullig

Wichtige Punkte werden behandelt:

- Die Blue Zones Formel: 100 Jahre alt werden
- Verjüngung der Zellen
- Verbesserung der Lebensqualität
- Bewegung als Anti-Aging-Wunder
- 5 Lifehacks für ein längeres Leben

Referent: Dr. Andreas Pullig

Teilnahmegebühr: kostenlos

Telefonische Anmeldung: 06761 7010

Veranstaltungsort: Sportpark Simmern,
Am Naturfreibad, 55469 Simmern



Wir leben Sport.

www.sportpark-simmern.de