

ANDREAS BREDEKAMP

# DER SICHERE WEG ZU BESSERER GESUNDHEIT UND MEHR LEBENSQUALITÄT

## ÖFFENTLICHER VORTRAG:

Abendkasse: 8,50 Euro

Stadthalle Falkensee

Eingang am Campusplatz

14612 Falkensee

## ANMELDUNG & INFORMATION:

VitalitätsOase Falkensee

Bahnhofstraße 79-81

14612 Falkensee

Telefon: 033 22 / 23 38 10

[www.vitalitaetsose-falkensee.de](http://www.vitalitaetsose-falkensee.de)



Vortrag am Freitag  
**7.12.2018**  
Beginn: 19.00 Uhr

## WIR VERSCHENKEN 50 EINTRITTSKARTEN!

Bitte in der VitalitätsOase  
zwischen dem 28. 11. und 5. 12.  
in der Zeit zwischen 16.00 und  
20.00 Uhr abholen.



Mit Andreas Bredenkamp haben wir für Sie einen Referenten eingeladen, der Ihnen Lösungen vorstellen wird.

Verfallen Sie nicht in einen unüberlegten Aktionismus. Fahren Sie nicht einfach Fahrrad, heben Sie nicht einfach Gewichte und versuchen Sie nicht, durch ein Glas Wein am Abend besser in den Schlaf zu kommen.

Holen Sie sich die grundlegenden Erkenntnisse vom Fachmann, weshalb alle diese Fragen im Zusammenhang stehen und wie man sie wirkungsvoll löst.

Andreas Bredenkamp ist Sportwissenschaftler und Autor des Trainings- und Ernährungstagebuches „Erfolgreich trainieren“. Das Buch bekam vom Deutschen Bibliotheksverband eine BEST OF-Beurteilung für seine verständlichen Darstellung auf hohem Niveau und für seine Aktualität.

*VitalitätsOase*  
bewegen · entspannen · durchatmen