

# Institut zur Förderung der funktionalen Gesundheit (IFFG) e.V.

und

Klinik für Rehabilitations- und Sportmedizin der MHH

lädt alle Interessierten zum Vortrag ein

am Mittwoch, 27. März 2024, um 17.00 Uhr  
in der MHH, Hörsaal N

**Referent: Peter Klug**

**Thema: Gesund Leben, leicht gesagt und leicht  
gemacht**

## **Vortrag:**

Lifestyle schlägt Genetik durch Epigenetik.

Sind wir die „Sklaven“ unserer Gene?

Nein, vieles können wir beeinflussen!

Essen, Trinken, Atmung, Bewegung, Schlaf, Sonnenlicht, Erholung, soziales  
Wohlbefinden, aktive Freizeitgestaltung, Stress...

**Zahlen sie auf ihr „Gesundheitskonto“ ein mit den richtigen, den  
gesunden „Währungen“... wie?**

Das erfahren sie im Vortrag.

## **Der Referent:**

Akademieleiter, Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, Ernährungscoach  
und Traumapädagoge, Sportdirektor Institut zur Förderung der  
funktionalen Gesundheit mit dem Schwerpunkt Funktionstraining und  
Ausbildung von Fachpersonal für die Bereiche Therapie und Training.  
Umfassende Kenntnisse und Erfahrungen auf den Gebieten  
Sportwissenschaften, Sporttherapie, Ernährungskunde und gesunde  
Lebensführung.

Der Vortrag ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Eingeladen sind die Mitglieder des IFFG sowie alle Interessierten.



in Kooperation mit



## **Servicepoint IFFG**

MHH, Klinik für  
Rehabilitations- und  
Sportmedizin  
Gebäude K 8  
I

## **1. Vorsitzender**

Prof. Dr. med.  
Christoph Gutenbrunner

## **2. Vorsitzender**

Peter Klug

## **IFFG Zweigstelle Verwaltung**

Doris de Pauke  
Kellermeyerweg 2  
31303 Burgdorf  
Tel.: 0176 70 5 71 365

Email: [fgohh@web.de](mailto:fgohh@web.de)

[www.funktionale  
gesundheit.de](http://www.funktionale<br/>gesundheit.de)

## **Bankverbindung**

Degussa-Bank  
IBAN: DE13 5001 0700 0001  
8898 66