

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

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

Bankverbindung

Degussa-Bank
IBAN: DE13 5001 0700 0001
8898 66