

# „Immunstark im Ehrenamt“

Fitmacher für's Immunsystem

&

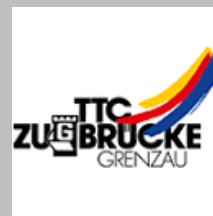
## Bundesliga- Fragerunde

4 LE zur C-Lizenz Fortbildung des RTTVR

Vortrag - und Screening Veranstaltung für  
Übungsleiter:Innen und Interessierte

**am:** Dienstag, 11.04.2023  
**Uhrzeit:** 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Hotel Zugbrücke  
Brexbachstraße 11-17,  
56203 Höhr Grenzhausen

AOK. Die Gesundheitskasse.



Sie sind herzlich eingeladen zu unserer  
1. Vortrags-Veranstaltung mit Bundesliga-Fragerunde



**Vortrag:** „Fitmacher fürs Immunsystem“ - Wie funktioniert unser Immunsystem.

Sie erfahren, welchen Einfluss Ernährung, Bewegung und Stress auf unser Immunsystem haben.

Stärken Sie sich im Ehrenamt durch ausgeglichene Balance zwischen Beanspruchung und Erholung und verstärken Sie ihre achtsame Haltung im Alltag.

Die Veranstaltung wird als 4 Lerneinheiten zur Fortbildung einer C-Lizenz anerkannt!

**Im Anschluss an den Vortrag:**

**Screening-Angebote:**

**Biozoom:** Eine Biozoom-Messung stellt fest, wie gut Ihre Zellen durch Antioxidantien geschützt sind.

**Futrex:** Bestimmung der Körperzusammensetzung

**Tischtennis:** Fragerunde mit Trainer Slobodan Grujic und Bundesligaspieler Patrick Baum

Freies Training in der Zugbrückenhalle

Anmeldungen unter: Code scannen



und ID 3-51135632 eingeben Stichwort „Fitmacher“ oder



Telefonisch 02602 – 131 331



Stefanie.Wiesendahl@rps.aok.de

Wir freuen uns auf Sie!