

21.04.2021, 20 Uhr

Vortragsabend mit Dr. Heinz Benölken, Unternehmensberater, Präventologe und Autor

Mit 77 fühlt sich Dr. Heinz Benölken so fit wie mit 50. Was für ihn Bausteine eines guten und langen Lebens sind und warum die gesundheitliche Aufklärung der Bevölkerung besser werden muss, erklärt er in seinem Vortrag

FIT für gute 120 Jahre durch ganzheitliches Wohlbefinden mit den Hauptpunkten:

1. Wege zum körperlichen Wohlbefinden
2. Wege zum seelischen Wohlbefinden
3. Wege zum sozialen Wohlbefinden.

Das sind auch die Kriterien, an denen die WHO den Begriff Gesundheit festmacht. Hören Sie, wie man diese Wege gehen kann!