



# IMMUNSTARK

DURCH DIE BEWEGUNG IM FREIEN

health  
quarter

ein Vortrag von

**healthquarter - Gerhard Altenhofer BSc  
MSc Sportwissenschaftler, Master in  
klinischer Psycho-Neuro-Immunologie**

Inhalt:

- Infektanfälligkeit reduzieren
- Schlafgesundheit fördern
- Stress abbauen
- Allergien mindern

25.02.2025  
19:30

DAUER: 1,5-2 STUNDEN

PFARRSAAL ALTENFELDEN

€ 12,- PRO PERSON

VERANSTALTER

