



**FITNESS
CONNECTION**

3. Juli 2019
KSLW Wohnhaus
(jetzt umgebaut)

Öffentlicher Vortrag mit **Andreas Bredenkamp**

ERFOLGREICH TRAINIEREN

Ort

Der **Folgevortrag** findet in den Räumlichkeiten des **KSLW Wohnhaus**, Bergstr. 7, statt.

Zeit

Begint um 19:00 Uhr

Endet ab 19:30 Uhr / Ende ca. 22:00 Uhr

Kosten

Fr. 25,- / Fr. 15,- für Mitglieder

Anmeldung

Sichern Sie sich **jetzt** einen der begehrten Plätze und melden Sie sich bei der **Fitness Connection Wohnhaus** (Eingang) an.



Andreas Bredenkamp ist Sportwissenschaftler und Autor diverser Bücher. Mit ihm haben wir für dich einen Referenten eingeladen, der dir Lösungen vorstellt wie: Verhalte nicht in einem unterlegten Aktenschema. Fahre nicht einfach Fahrrad, teste nicht einfach Gemüse und versuche nicht, durch ein Glas Wein am Abend besser in den Schlaf zu kommen. Warum all diese Fragen miteinander in Zusammenhang stehen und wie man sie wirkungsvoll löst, erläutert dir unser Fachmann, **Andreas Bredenkamp**.