

Unternehmerfrauen – Forever Young! Wie alt sind Sie wirklich?



PROGRAMM

10. MAI 2022

18.00 Uhr Einlass

18.30 Uhr Begrüßung

18.45 Uhr **Interaktiver Vortrag von
Dr. Dr. Michael Despegel**

20.15 Uhr Fragen & Antworten

20.30 Uhr Schlusswort
Buffet-Eröffnung und
Netzwerken

„**Wer rastet, der rostet**“, besagt ein Sprichwort. Demnach müssten Handwerkerfrauen und Unternehmerinnen für immer jung bleiben, denn sie halten den Betrieb konstant am Laufen und haben nur selten eine Verschnaufpause. Aber Vorsicht: Zu viel Stress erhöht das biologische Alter und damit die Risikofaktoren vieler Erkrankungen.

Mit **Autor und Sportwissenschaftler Dr. Dr. Michael Despegel** können Sie deshalb am Dienstag, den 10. Mai, in einer interaktiven Abendveranstaltung Ihr biologisches Alter bestimmen lassen. Sie erfahren, wie gut (oder schlecht) es mit Ihrer persönlichen Gesundheit läuft. Ein voller Terminkalender schützt leider nicht vor einem erhöhten biologischen Alter. Vielmehr sind es verschiedene Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die eine Balance schaffen und

präventiv wirken. Sie erhalten von Dr. Dr. Despegel nicht nur einen Zahlenwert, sondern lernen auch, welche Faktoren Einfluss auf das biologische Alter nehmen. Somit können Sie Ihre eigenen Umstände analysieren und Veränderungsprozesse – hin zu einem gesunden, langen Leben – eigenständig angehen. Und dies geht so gut, weil Dr. Dr. Despegels Tipps alltagstauglich sind und sein Vortrag durch gute Unterhaltung lange nachwirken wird.

TERMIN UND ANMELDUNG

TERMIN

Datum: Dienstag, 10.05.2022

Uhrzeit: 18 – 21 Uhr

Ort: Zeppelin Universität
Am Seemooser Horn 20
88045 Friedrichshafen

Teilnahmegebühr: 15 € / Abendkasse

ANMELDUNG

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung über die Homepage der Wirtschaftsförderung Bodenseekreis, Rubrik News & Events – Veranstaltungen, unter:

www.wf-bodenseekreis.de



VERANSTALTER

ufh – Arbeitskreis Friedrichshafen
www.ufh-bw.de/arbeitskreise/friedrichshafen

Wirtschaftsförderung Bodenseekreis GmbH
Leutholdstraße 30 | 88045 Friedrichshafen
T: +49 7541 38588-0
info@wf-bodenseekreis.de
www.wf-bodenseekreis.de