

# LONGEVITY & FASTEN

Tipps und Tricks für ein langes, gesundes Leben



## KOSTENLOSER VORTRAG

DATUM: Mittwoch, 04. März 2026, 18 Uhr

ORT: Festsaal der Gemeinde Krumpendorf  
Hauptstraße 145  
9201 Krumpendorf am Wörthersee

Der Vortrag zeigt, wie gezieltes Fasten die Zellgesundheit unterstützt und Alterungsprozesse positiv beeinflussen kann. Außerdem werden praktische Tipps vorgestellt, wie Longevity-Strategien alltagstauglich umgesetzt werden können, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Vortragende: Christina Thomar, diplomierte ärztlich geprüfte Gesundheits- und Fastentrainerin, Co-Vorsitzende der Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung GGF

Durch den Abend führt Hans-Peter Premur

Anmeldung unter:  050 536 15133  [Online Anmeldung](#)

Anmeldeschluss: 25.02.2026

