

EINLADUNG ZUR
VOLLVERSAMMLUNG

HIER
ANMELDEN BIS
14. APRIL!

**Bewegung wirkt:
mehr als nur Sport**



fitness im hds

Samstag, 18. April 2026

→ ab 10:00 Uhr

→ Bozen, hds-Hauptsitz (Saal Akademie) Mitterweg 5, Bozner Boden

Der Präsident Armin Bonamico eröffnet die Vollversammlung mit einem kurzen Rückblick auf das vergangene Jahr sowie einem Ausblick auf die kommenden Entwicklungen und leitet anschließend zum Impulsreferat über, das im Mittelpunkt der Veranstaltung steht.

Die Begriffe Sport, Fitness und Bewegung werden oft in einen Topf geworfen und gleichgesetzt. Dies ist jedoch irreführend und kann den Eindruck erwecken, dass sich die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel allein durch Sport ausgleichen lassen. Der Vortrag beleuchtet die vielfältigen positiven Wirkungen regelmäßiger Bewegung und sportlicher Aktivität, die weit über Leistungssteigerung und Wohlbefinden hinausreichen. Unter anderem wird dargestellt, wie und warum unser Immunsystem und unser Stressempfinden davon profitieren.

Referent **Thomas Stricker**, Wissenschaftler für integrative und komplementäre Gesundheitswissenschaften, Psychoneuroimmunologe und Therapeut für Naturheilkunde, zeigt wissenschaftlich fundiert und zugleich verständlich, wie einflussreich das eigene Bewegungsverhalten für unsere Gesundheit ist.

hds-bz.it/fitness