

# VORTRAG

## Mythen und Fakten zum Thema Fasten

24. Februar 2026

19.00 – 20.00 Uhr

Hotel Vösenhuber  
Hauptstraße 20

- Aktuelle Trends unter der Lupe: Intervallfasten & Co
- Mythen und Fakten zum Thema Fasten
- Vor- und Nachteile des Fastens für den Körper
- Ernährungsempfehlungen für den Alltag



Vortragende: Diätologin Martina Brunnmayr, BSc MSc

Anmeldung am Gemeindeamt bis 16.2.26 erforderlich: 07435/8450-14

Eintritt: Freiwillige Spenden