

# Gesundheitsschloss 2022

---

## Das war das Gesundheitsschloss 2022:



Meditation im Alltag  
und  
Schultermobilisation



# Programm am Gesundheitsschloss 2022:

<b>AKTIVITÄTEN ZUM MITMACHEN</b>	10 Uhr Schlosshof Yoga	<b>VORTRÄGE</b>	<b>10 Uhr / Ratstube</b> <b>Gesundheit – sich Sorge tragen lohnt sich</b> <i>Manuela Kobelt, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich</i>
	11.30 Uhr Schlosshof Jodeln für die Seele		<b>10.30 und 14 Uhr / Ratstube</b> <b>Die Füsse, die uns tragen</b> <i>Dominic Ryser Physiotherapie Ryser AG</i>
	13 Uhr Schlosshof Jodeln für die Seele		<b>11 Uhr / Ratstube</b> <b>Ernährung Basics</b> <i>Martina Bachofner Leiterin Ernährungsberatung BSc GZO AG Spital Wetzikon</i>
	14 Uhr Schlosshof Jodeln für die Seele		<b>12 Uhr / Ratstube</b> <b>Prävention im Sport</b> <i>Dominique Pittet, Skitrainer Swiss Ski Nationalmannschaft</i>
	15.30 Uhr Schlosshof Yoga		<b>13 Uhr / Ratstube</b> <b>#NO FRONT</b> <i>Marcel Graf Präventionsfachmann Kantonspolizei Zürich</i>
	ganzer Tag Schlosshof Kids Tennis		<b>15.30 Uhr / Ratstube</b> <b>Demenz – Herzverbindung statt Kopflast</b> <i>Antje Hirt, Fachfrau Demenz</i>
	11 Uhr Kirche Meditation im Alltag		
	12 Uhr Kirche Meditation im Alltag		
	13.30 Uhr Kirche Meditation im Alltag		
	14.30 Uhr Kirche Meditation im Alltag		
	Dauer jeweils 30 Min.		
			
<b>AUSSTELLER</b>	Alzheimer-Piaggio · Sucht- und Prävention · Substanzen-Parcours · begehbare Darm-Modell · Fuss-Scan · Präventionsmobil KAPO · Regio 144 · Luftibus · Mojuga · Spitex Grüningen · Feuerwehr · Rotkreuzfahrdienst · Samariterverein · Zämegolaufe · Tennisclub · Männerkochclub ·		

[Flyer Gesundheitsschloss 2022 \[pdf\]](#)

[Anreise empfohlen mit ÖV, Parkierungsmöglichkeiten beschränkt vorhanden](#)