

Gesundheit und Prävention!

21. Mai 2022

10 bis 16 Uhr

Grüningen Gesundheitsschloss

21. Mai 22



AKTIVITÄTEN ZUM MITMACHEN

10 Uhr
Schlosshof
Yoga

11.30 Uhr
Schlosshof
Jodeln für
die Seele

13 Uhr
Schlosshof
Jodeln für
die Seele

14 Uhr
Schlosshof
Jodeln für
die Seele

15.30 Uhr
Schlosshof
Yoga

ganzer Tag
Schlosshof
Kids Tennis

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.



VORTRÄGE

10 Uhr / Ratstube
Gesundheit – sich Sorge tragen
lohnt sich
*Manuela Kobelt, Prävention und
Gesundheitsförderung Kanton Zürich*

10.30 und 14 Uhr / Ratstube
Die Füsse, die uns tragen
*Dominic Ryser
Physiotherapie Ryser AG*

11 Uhr / Ratstube
Ernährung Basics
*Martina Bachofner
Leiterin Ernährungsberatung BSc
GZO AG Spital Wetzikon*

12 Uhr / Ratstube
Prävention im Sport
*Dominique Pittet, Skitrainer
Swiss Ski Nationalmannschaft*

13 Uhr / Ratstube
#NO FRONT
*Marcel Graf
Präventionsfachmann
Kantonspolizei Zürich*

15.30 Uhr / Ratstube
Demenz –
Herzverbindung statt Kopflast
Antje Hirt, Fachfrau Demenz

AUSSTELLER

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 · Männer-
kochclub ·