

Mittwoch, 11. September 2024, 14:00 Uhr - ca. 16:00 Uhr (Türöffnung 13:40 Uhr)  
Kirchgemeindehaus Zürich-Hottingen, Asylstrasse 36, 8032 Zürich

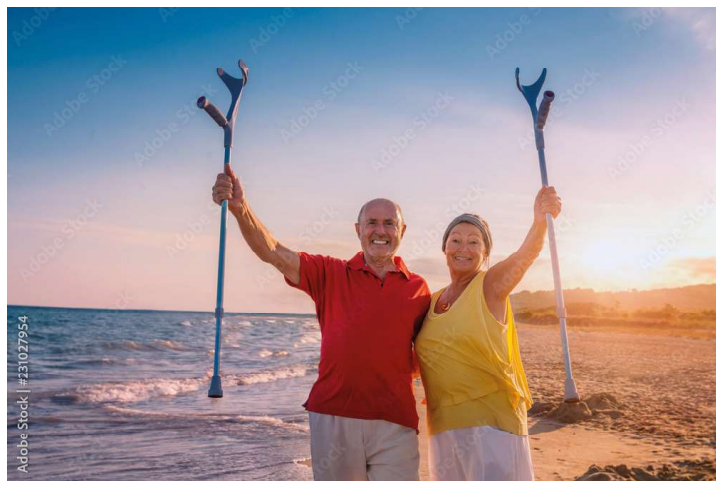
Referent: Martin Gsponer, MSc. Sport- und Bewegungswissenschaften ETH, Dipl. Herztherapeut SCPRS, Präsident Schweizerische Herztherapeuten und Mitglied des wissenschaftlichen Komitees der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie.

## Vortrag, Diskussion und Gespräch mit einem Betroffenen

Die Fakten sprechen für sich: Nichtübertragbare Krankheiten (Non-Communicable Diseases, NCD) stellen eine grosse Herausforderung für das Gesundheitssystem dar und verursachen einen Grossteil der direkten Gesundheitskosten. Bewegung als Prävention kann mithelfen, diesem Trend entgegenzuwirken. Auch in der Behandlung von Personen mit erhöhten Risiken und/oder kranken Personen wird körperliche Aktivität zunehmend gezielt eingesetzt.



Martin Gsponer



Welches sind die Risikofaktoren an nichtübertragbaren Krankheiten zu erkranken? Wieso ist Bewegung z.B. in der Rehabilitation nach einem Herzinfarkt so wichtig? Kann Stress krank machen? Wie erhole ich mich nach einem Unfall oder einem operativen Eingriff am besten?

Diese und weitere Frage werden diskutiert. Eindrücklich werden die Benefits von Bewegung aufgezeigt und veranschaulicht, wie ein gesunder Lifestyle unsere Lebenserwartung beeinflusst.

*Für Nichtmitglieder wird ein Unkostenbeitrag von CHF 20.00 erhoben. Bitte den Betrag in bar zur Veranstaltung mitbringen! Für Mitglieder ist der Besuch gratis.*



ab Zürich HB: 13:31 mit Tram Nr. 3 bis „Zürich Römerhof“ (dann Fussweg 250m Asylstrasse abwärts)

ab Zürich Stadelhofen: 13:37 mit Tram Nr. 8 bis „Zürich Römerhof“ (dann Fussweg 250m Asylstrasse abwärts)



—Anmeldung—

Führung «Exercise is Medicine»

Name, Vorname:

Tel.Nr:  E-Mail:

Sie sind Mitglied welcher Altersorganisation?

Bemerkungen (z.B. Begleitperson):

Anmeldung bitte **bis spätestens 05. September 2024** über die Homepage ([www.zss-zh.ch](http://www.zss-zh.ch)) oder als Mail-Anhang an <<sekretaer@zss-zh.ch>> oder per Post an «Zürcher Seniorinnen und Senioren, 8606 Nänikon»