



Altersgerechtes
Wohnen
Wollishofen

Einladung

zum 7. Vortrag unserer Vortragsreihe
mit anschließendem Apéro



Exercise is medicine

(Referat in deutscher Sprache)

Martin Gsponer, MSc. Sport- und Bewegungswissenschaften
ETH, Zürich, und Dr. Lorenz Felder, Leiter ambulante
Herzrehabilitation, Zürich, informieren Sie über das Thema.

Donnerstag, 10. April 2025, 18.30 Uhr

im Vortragssaal des Alterswohnheims Tannenrauch,
Mööslistrasse 12, Zürich-Wollishofen.



Altersgerechtes
Wohnen
Wollishofen

Exercise is medicine

(Referat in deutscher Sprache)

Martin Gsponer, MSc. Sport- und Bewegungswissenschaften ETH, Zürich, und Dr. Lorenz Felder, Leiter ambulante Herzrehabilitation, Zürich, informieren Sie über das Thema. Die Referenten werden aufzeigen, wie wichtig Bewegung insbesondere im Alter ist. Sie werden u.a. Beispiele für Aktivitäten im Alltag demonstrieren, mit denen mit wenig Aufwand ein merklicher Trainingseffekt erzielt werden kann (Stichwort: Lassen Sie keine Treppe aus).

Donnerstag, 10. April 2025, 18.30 Uhr

im Vortragssaal des Alterswohnheims Tannenrauch, Mööslistrasse 12,
Zürich-Wollishofen



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Anmeldung bitte unter:

www.altersgerechtes-wohnen-wollishofen.ch
oder Alterswohnheim Tannenrauch Tel. 044 485 48 48

Der gemeinnützige Verein «Altersgerechtes Wohnen Wollishofen» mit rund 400 Mitgliedern bietet Menschen im letzten Lebensabschnitt ein Zuhause in Form von zwei grossen Alters- und Pflegeheimen sowie diversen Alterswohnungen in Wollishofen.

Lernen Sie den Verein kennen und werden Sie Teil davon. Einfach als Mitglied oder vielleicht als Mitglied mit ehrenamtlichem Engagement.