

O E K U M E N I S C H E R

# FRAUEN-TREFF DÜBENDORF

Vielfältige, lebensnahe Vorträge im Pfarreizentrum Leepünt

## Fitness im Alter

### Bewegung, Sturzprävention, Gelenkgesundheit

Stürze und Arthrose hindern im Alter, sich zu bewegen. Sinnvolle Aktivität mit regelmässiger Bewegung kann das Risiko auf verschiedene Krankheiten deutlich reduzieren. Was ich tun kann und wie ich präventiv die Gelenkgesundheit erhalten kann, erklärt uns



der Referent:

### Ramon Gubser

Physiotherapeut Msc

Er arbeitet in der Physio Zwicky und behandelt Personen mit Beschwerden am ganzen

Bewegungsapparat. Nebst seinem grossen Repertoire an Gelekmobilisation und Weichteiltechniken legt er grossen Wert auf Übungen, die er seinen Patienten vorzeigt.

Donnerstag, 4. Juni 2026, 09:00 Uhr

Kath. Pfarreizentrum Leepünt

Kosten: SFr. 10.00 inkl. Kaffee/Tee, Brötchen

**Öffentlicher Vortrag – auch für Männer**