

MEHR
WISSEN.
GESÜNDER
LEBEN.

VORTRAG
& AUSTAUSCH

Eintritt
20.-

Nimm deine Gesundheit in die eigene Hand

Ein moderner Gesundheitsabend für das Simmental & Saanenland

Du hast nur diesen einen Körper. Und doch überlassen wir unsere Gesundheit oft dem Zufall – dem Stress, dem Alltag, den Verpflichtungen. Dieser Abend lädt dich ein, innezuhalten und neue Verantwortung zu übernehmen: für Kraft, Energie und Lebensqualität.

90 Minuten. Drei Themen. Ein Ziel:

Dir Wissen, Orientierung und Motivation mitzugeben – wissenschaftlich fundiert und direkt umsetzbar.



Bewegung

Kraft & Ausdauer als
Fundament deiner Gesundheit

Warum gezieltes Training weit mehr ist als Fitness – und wie du es sinnvoll in deinen Alltag integrierst.



Ernährung

nachhaltig &
entzündungsreduzierend

Essen als Verbündeter deines Körpers: verständlich, alltagstauglich, ohne Extreme.



Regeneration

aktiv zur Erholung

Stress regulieren, Energie zurückgewinnen und deinem Nervensystem geben, was es braucht.



Dienstag
3.11.
19.00 – 20.30 Uhr



Gemeindesaal Zweisimmen
Schulstrasse 4
3770 Zweisimmen

Interaktive Kurzreferate & Workshops mit drei erfahrenen Fachpersonen aus Sportphysiotherapie und Fitness.

Gesundheit beginnt nicht im Wartezimmer – sondern bei dir.

bodyfit
fitness
center

physio&
therapie
schenk

Physiotherapie
Trainingscenter
Lenk GmbH
Stephan Kunz

Fitness
Niedersimmental