

ZOOM-Meeting
Infos über
www.llg.ch



Sich regen bringt Segen

Warum körperliche Bewegung Krankheiten heilt und gesund bleiben hilft

WANN	Montag 22. März 2021 19.30–21.00 Uhr
WO	ZOOM-Meeting Anmeldung erforderlich!
REFERENT	Dr. med. Harald Weisse Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH mit eigener Praxis
KOSTEN	Eintritt frei!
INFO UND ANMELDUNG	Simone Wyss 076 503 47 30 simone.wyss@llg.ch www.llg.ch



Sich regen bringt Segen

Warum körperliche Bewegung Krankheiten heilt und gesund bleiben hilft

Dass es gesund ist, sich zu bewegen, ist den meisten klar. Aber warum ist Bewegung gut für die Gesundheit? Was geschieht in unserem Körper, wenn wir uns bewegen? Welchen Krankheiten kann man mit Bewegung vorbeugen? Welche Krankheiten hilft Bewegung heilen? Wieviel und welche körperliche Tätigkeit ist für wen am besten? Kann man es auch übertreiben mit der Bewegung?

Und zu guter Letzt: Was können wir tun, um einen körperlich aktiven Lebensstil zu fördern? Wie schaffen wir es, die eigene Trägheit zu überwinden und dauerhaft in Bewegung zu bleiben?

Sowohl für Sportler als auch für Stubenhocker wird dieser Vortrag nützlich sein. „Wissen ist Macht“, heisst es. Wenn wir die Gesetze kennen, die unseren Körper regieren, dann können wir bessere Entscheidungen treffen, um gesünder und glücklicher zu sein. Und wer sollte das nicht wollen?

WANN

Montag | 22. März 2021 | 19.30–21.00 Uhr

WO

ZOOM-Meeting | Anmeldung erforderlich!

REFERENT

Dr. med. Harald Weisse | Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH | mit eigener Praxis

KOSTEN

Eintritt frei!

INFO UND

Simone Wyss | 076 503 47 30

ANMELDUNG

simone.wyss@llg.ch | www.llg.ch



IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

