

EINLADUNG



Wir laden Sie herzlich ein zur Online-Veranstaltung von «Gesund altern im Kanton Zug» zum Thema:

FIT IN DEN FRÜHLING

Wann: Donnerstag, 1. April 2021, 14.00–15.30 Uhr

Wo: Bei Ihnen zu Hause online per Zoom
Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Christine Rhein, Gesundheitsförderung und Prävention Pro Senectute Kanton Zug, informiert Sie über mögliche Gründe der Frühjahrsmüdigkeit und die Wichtigkeit von Bewegung und abwechslungsreicher Ernährung, um schwungvoll in den Frühling zu starten.

Sigrid Blank, Gartentherapeutin, referiert über die gesundheitsfördernde Wirkung der Gartenarbeit sowie die heilsamen Einflüsse von Kräutern auf die Sinne, die Psyche und den Körper. Zudem erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für das Gärtnern im Alter.

Wir freuen uns, Sie online begrüßen zu dürfen.

ANMELDUNG BIS 22. MÄRZ 2021

Per E-Mail an gaz@zg.prosenectute.ch oder telefonisch unter 041 727 50 50.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Mail-Bestätigung und den Link für die Veranstaltung per Zoom.