

WORKSHOP

# FIT UND GESUND IM ALTER

Di, 1. Oktober 2024  
09:30 - 11:30 Uhr

GZ Heuried  
Cafeteria/Lounge  
Döltschiweg 130  
8055 Zürich

Erwachsene 65+

Veranstalter:  
GZ Heuried in Kooperation  
mit Nachbarschaftshilfe Kreis 3  
und Diana Schell, Physiotherapeutin

[www.gz-zh.ch/gz-heuried](http://www.gz-zh.ch/gz-heuried)

Workshop zum  
Tag der älteren  
Menschen

EINE KOOPERATION VON



Nachbarschaftshilfe  
Kreis 3



WORKSHOP

# FIT UND GESUND IM ALTER



Zürcher Gemeinschaftszentren  
GZ Heuried,  
Döltschweg 130, 8055 Zürich  
043 268 60 80 [www.gz-zh.ch](http://www.gz-zh.ch)

---

**Di, 1. Oktober 2024**  
**09:30 - 11:30 Uhr**

**Erwachsene 65+**

## ANMELDUNG

gewünscht per E-Mail oder Telefon:  
[kreis3@nachbarschaftshilfe.ch](mailto:kreis3@nachbarschaftshilfe.ch)  
Telefon Nr. 079 860 18 79 (Combox)  
Teilnehmerzahl: maximal 20 Personen

## KOSTEN

gratis inklusive Kaffee, Tee, Snack

## VERANSTALTER

GZ Heuried in Zusammenarbeit mit  
Nachbarschaftshilfe Kreis 3 und  
Diana Schell, Physiotherapeutin

---

Keine Vorbereitung, kein Vorwissen  
notwendig

Möchtest du möglichst lange fit bleiben und deine Selbstständigkeit im Alltag bewahren? Die erfahrene Physiotherapeutin Diana Schell erklärt dir bei Kaffee, Tee und einem kleinen Snack, warum Bewegung bis ins hohe Alter eine wesentliche Rolle spielt. Der Workshop umfasst eine kurze PowerPoint-Präsentation sowie einen praktischen Teil. Es werden wichtige, unkomplizierte Übungen vorgestellt, die du ausprobieren und problemlos zu Hause durchführen kannst. Du wirst überrascht sein, wie wenig Material und Zeit dafür nötig sind. Komm vorbei und entdecke, wie du aktiv und unabhängig bleibst.