

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

FRAUEN-TREFF DÜBENDORF

Vielfältige, lebensnahe Vorträge im Pfarreizentrum Leepünt

Beweglich bis ins Alter

Mit dem Älterwerden kommen die Beschwerden. Zuerst zwickt es hier, dann schmerzt es dort. Das muss jedoch nicht sein. Die Elastizität von Bändern, Sehnen und Muskeln verringern sich. Deshalb wird der Körper und die Gelenke steifer. Mit Training kann dieser Alterungsprozess beeinflusst werden. Wie das geht, zeigt und 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

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

FRAUEN-TREFF DÜBENDORF

Vielfältige, lebensnahe Vorträge im Pfarreizentrum Leepünt

Beweglich bis ins Alter

Mit dem Älterwerden kommen die Beschwerden. Zuerst zwickt es hier, dann schmerzt es dort. Das muss jedoch nicht sein. Die Elastizität von Bändern, Sehnen und Muskeln verringern sich. Deshalb wird der Körper und die Gelenke steifer. Mit Training kann dieser Alterungsprozess beeinflusst werden. Wie das geht, zeigt und 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