

Einladung

Wir laden Sie herzlich ein zur Veranstaltung von
«Gesund altern in Steinhausen» zum Thema

EIN STARKES HERZ IM ALTER

Eine gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung spielen im Alter eine entscheidende Rolle für die Herzgesundheit. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, doch durch einen bewussten Lebensstil können viele dieser Risiken positiv beeinflusst werden.

Montag, 21. September 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Gemeindesaal Steinhausen

Referate

Dr. med. Bernhard Niggli, Facharzt Kardiologie, Innere Medizin und Sportmedizin, Kardiopraxis Grafenau in Zug, gibt Ihnen eine

Einführung in die Anatomie des Herzens und der Herzgefässe.

Er informiert Sie über die Veränderungen des Herzens, die im Laufe des Älterwerdens auftreten und erklärt die Wichtigkeit der körperlichen Aktivität für ein gesundes Herz im Alter.

Tanja Vogt, Leiterin Ernährungsberatung/-therapie am Zuger Kantonsspital, referiert über eine gesunde und ausgewogene

Ernährung im Alter und erklärt Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung Ihrem Herzen zuliebe anpassen können.

Olivia Waser, Herztherapeutin SCPRS am Zuger Kantonsspital,

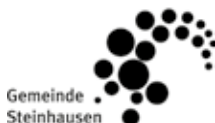
gibt Ihnen einen Input zur praktischen Umsetzung und Integration von Bewegung in den Alltag, da diese ebenfalls einen grossen Einfluss auf die Herzgesundheit hat.

Wir freuen uns, Sie an dieser Veranstaltung begrüssen zu dürfen.
Im Anschluss offerieren wir Ihnen gerne ein Zvieri.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Steinhausen

 Kanton Zug



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

