



Themenabend: Fit fürs Herz

Dienstag, 05. Mai 2026

Möchten Sie ihr Herz gesund und stark halten? Erfahren Sie, wie ein gesunder Lebensstil einem Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen Gefässerkrankungen vorbeugen kann.

An unserem aktiven Themenabend zeigen wir Ihnen alltagstaugliche Tipps, geben Bewegungsempfehlungen und erstellen ein individuelles Training. Verständlich, praxisnah und inspirierend - auch für Menschen mit bestehenden Herzproblemen. Tun Sie aktiv etwas für Ihre Herzgesundheit!

Zeit: 19.00 - 20.30

Kosten: 20 Franken

Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Trinkflasche und ein Tüchli mitnehmen.

Jetzt anmelden - Plätze sind begrenzt. Anmeldefrist bis 20.05.26.

Anmeldung an: physiotherapie@spitalfmi.ch oder +41 33 826 25 20