



Vortrag: Bleib fit!

"Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohlentwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden.

Wenn sie aber nicht benützt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell."
Hippokrates circa 400 v. Chr.

Referent:

Dr. med. Felix Rapp

Facharzt für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates

Nur 5 Minuten Training täglich reichen aus, um den Bewegungsapparat fit zu halten. Mit über 20 Jahren Erfahrung als Sportler und Chirurg hat Dr. Rapp ein Konzept entwickelt, das nun per App zur Verfügung steht.

Im Referat erhalten Sie einen Einblick, wie Sie Ihre Beweglichkeit mit einfachen Mitteln langfristig erhalten können. Absolvieren Sie analog der Zahnpflege auch ihre tägliche Gelenkpflege und bleiben Sie beweglich bis ins hohe Alter. Im Anschluss werden Ihre Fragen dazu beantwortet. www.flixfit.me

Wann: **Donnerstag, 4. Juni 2026 18.30 Uhr** (Türöffnung ab 17.45 Uhr)
Nach dem Referat laden wir Sie herzlich zu einem Apéro ein.
Der Referent steht für Fragen gerne zur Verfügung.

Wo: **Gemeindsaal beim Dorfplatz Zumikon**

Info: Parkplätze gibt es in der Tiefgarage Dorfplatz Zumikon (Blaue Zone)
Anmeldung für den Anlass unter altersfragen@zumikon.ch.
Für spontane Besucher:innen sind einige Plätze reserviert.

Fachstelle Alter und Gesundheit

