



Einladung

Wir laden Sie herzlich ein zur Veranstaltung von
«Gesund altern im Kanton Zug» zum Thema

EIN STARKER RÜCKEN KENNT KEIN ALTER

Rückenschmerzen sind im Alter weit verbreitet und oft ein Zeichen für Veränderungen an Wirbelsäule und Muskulatur. Was viele jedoch nicht wissen: Mit der richtigen Bewegung und gezielten Massnahmen lässt sich die Lebensqualität erhalten – und Schmerzen wirksam vorbeugen.

Donnerstag, 5. Februar 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Dorfmattsaal Rotkreuz

Referate

Dr. med. Dagmar Hauser, Leitende Ärztin Rheumatologie/Osteoporose am Zuger Kantonsspital, zeigt Ihnen mögliche Veränderungen des Bewegungsapparats im Alter auf. Sie erläutert die gängigsten Krankheitsbilder des Rückens und wie diese und die dabei entstehenden Schmerzen behandelt werden.

Physiotherapeutin Debora Waltenspül, zeigt Ihnen die Wichtigkeit von Bewegung auf und wie diese als Behandlung gegen Schmerzen eingesetzt wird. Zugleich vermittelt Sie, welche negativen Folgen der Bewegungsmangel haben kann und zeigt einige praktische Übungen für Rücken, Beckenboden und Bauch.

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 Risch/Rotkreuz

 Kanton Zug



Meierskappel

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

