



FREITAGS – TREFF

Der Treffpunkt des Altersforums
findet im reformierten Kirchgemeindehaus
jeden 1. Freitag im Monat von 09:00h-11:00h statt.

Datum: Freitag, 7. Februar 2020
Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus
Zeit: 09:00h - 11:00h
09:15h allgemeine Informationen, anschliessend Vortrag

Referent:



Michael Wejdling, Kloten

Michael Wejdling zeigte schon als Kind grosses Interesse für verschiedene Sportarten, wie Rudern, Turnen und Skateboarding. Nach dem Abitur arbeitete er in Holland als Surflehrer und widmete sich später dem Windsurfen in verschiedenen Ländern, wie Spanien, Ägypten und Griechenland. Nach 7 Jahren Auslanderfahrung begann er in Bonn Sportwissenschaft zu studieren. Nach dem Diplom zog er nach Berlin und arbeitete dort während 6 Jahren als sportlicher Leiter in einem Trainingsstudio. 2006 kam er nach Zürich in die Halle 41, wo er bis heute als Trainer, Kursleiter, Ernährungsberater und Personal Trainer tätig ist. Seine langjährige Erfahrung hilft ihm, die Bedürfnisse und Wünsche seiner Kunden zu verstehen und sie bei der Umsetzung ihrer Ziele zu unterstützen.

Thema: **Fitness in verschiedenen Lebensphasen**

Nach der Geburt unterliegen wir Menschen einem kontinuierlichen Alterungsprozess, den wir nicht aufhalten können. Es gibt aber verschiedene Faktoren, welche die Alterung bzw. die Funktion unserer Organe negativ wie auch positiv beeinflussen können. Eine gesunde Ernährung und genügend Bewegung (Sport) haben sicher positive Auswirkungen auf unseren Körper. Hingegen können Bewegungsmangel, Uebergewichtigkeit, Alkohol und Rauchen sowie Stress unsere Gesundheit massiv beeinträchtigen. Häufige Folgen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atembeschwerden oder metabolische Störungen (Diabetes). Herr Wejdling wird uns die präventiven Vorteile einer regelmässigen Bewegung auch im höheren Alter aufzeigen.



?? Übungen können herunter geladen werden (PDF)

Abholdienst: Bei Bedarf holen wir Sie auch gerne zu Hause ab. Bitte melden Sie sich bei Margrit Hanselmann (Telefon: 043 / 266 00 57).