



Bewusst trainiert

Öffentlicher Gesundheitstag

Montag, 15. September 2025
Zentrum Liebfrauen, Zürich



Die diesjährige Veranstaltung steht unter dem Motto „bewusst trainiert“ und beleuchtet das Zusammenspiel von Training, Lebensphase und Ernährung. Prof. Dr. Silvio Lorenzetti, Wissenschaftler und Biomechaniker, gibt Einblicke in grundlegende Trainingsprinzipien: Welche Intensität ist sinnvoll? Wie beeinflussen Alter, Einschränkungen oder Schmerzen das Training? Esther Mia Seitz, Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt Sporternährung, zeigt auf, wie gezielte Ernährung das Training wirkungsvoll unterstützen kann – und worauf man besser verzichten sollte. Ergänzt wird das Programm durch eine vielseitige Ausstellungsplattform mit Anbietern aus dem Gesundheitsbereich, die Sie in ihrem jeweiligen Fachgebiet gerne beraten.

Datum/Zeit	Montag, 15. September 2025 13.30–16.15 Uhr
Ort	Zentrum Liebfrauen Weinbergstrasse 36 8006 Zürich
Anreise	Ab Zürich HB ca. 10 Gehminuten oder mit dem Tram Nr. 6/7/10 bis Haltestelle Haldenegg, dann ca. 2 Gehminuten
Eintritt	kostenlos
Anmeldung	keine Anmeldung notwendig

Programm

13.30 Uhr	Türöffnung
13.30–14.00 Uhr	Infostände und Beratung
14.00–14.05 Uhr	Eröffnung durch Catherine Bass, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
14.05–14.50 Uhr	«bewusst trainiert» – Krafttraining für die Gesundheit Prof. Dr. Silvio Lorenzetti, ZHAW School of Engineering, ehemaliger Kraftsportler und American Football-Spieler
14.50–15.10 Uhr	Pause – Infostände und Beratung
15.10–15.25 Uhr	Brain Training mit Karin Wettstein, Fachkoordinatorin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
15.25–16.15 Uhr	Ernährung und Training – gut aufeinander abgestimmt Esther Mia Seitz, NDS ETH Zürich Humanernährung, CAS Sporternährung
16.15 Uhr	Abschluss

Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag	09.00 – 12.00 Uhr
	14.00 – 16.30 Uhr



8.25/kw