



geistig  
körperlich  
sozial

# in Bewegung

## Impulsveranstaltung

**Samstag 25. September 2021 | 11:00 – 16:00 Uhr**

**Türöffnung 10:30 Uhr. Eintritt kostenlos.**



**Im Gemeindesaal  
Zentrumstrasse 9 | 4323 Wallbach**

### **11:00 Potentialentfaltung im Alter**

Vortrag von Dr. phil.-hist. Urs Kalbermatten, Bern. Alterswissenschaftler, Dozent und ehemaliger Leiter des Instituts Alter an der Berner Fachhochschule.

### **12:15 Zmittag aus dem Suppentopf**

### **13:30 Bewegung als Medikament – was kann ich tun, um ein Leben lang fit und gesund zu bleiben?**

Vortrag von Prof. Dr. phil. Lukas Zahner, Wallbach. Ehemaliger Leiter des Lehr- und Forschungsbereichs Bewegungs- und Trainingswissenschaft der Universität Basel. Stiftungsrat der Hopp-la Stiftung.

### **Pause**

### **15:00 Hopp-la Fit – Generationen in Bewegung**

Schnupperlektion für Erwachsene mit oder ohne (Enkel-) Kinder ab 4 Jahren.

Kinderbetreuung ab 13:00 Uhr. Für den Fahrdienst melden Sie sich bitte über Tel. 061 863 00 46 oder Email an [verein@teilhaben.ch](mailto:verein@teilhaben.ch).

Die Veranstaltung ist ein Gemeinschaftsprojekt von

**KINDERKRIPPE**



**hopp-La**  
Generationen in Bewegung



Spitex Förderverein  
Fricktal

