

« GESUNDHEIT IST NICHT
ALLES, ABER OHNE
GESUNDHEIT IST ALLES
NICHTS.

– Arthur Schopenhauer



Kontakt

Alterszentrum Neuhausen am Rheinfall

Oberbergweg 3/Rabenfluhstrasse 22
CH-8212 Neuhausen am Rheinfall
alterszentrum-neuhausen.ch
Telefon +41 52 674 18 00

Spitex Neuhausen am Rheinfall

Rabenfluhstrasse 22
CH-8212 Neuhausen am Rheinfall
spitex-neuhausen.ch
Telefon +41 52 674 18 90

GESUNDHEITSFÖRDERUNG ANGEBOTE 2026

**ALTERSZENTRUM
UND SPITEX**

NEUHAUSEN AM RHEINFALL





Vortrag

Gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit – und Proteine spielen dabei eine zentrale Rolle. Erfahre praxisnah und leicht verständlich:

- Warum Proteine für Muskeln, Immunsystem und Energie so wichtig sind
- Wie du im Alltag ausreichend Eiweiss zu dir nehmen kannst
- Welche Lebensmittel echte Protein-Booster sind
- Wie du deine Ernährung einfach und genussvoll optimieren kannst

Der Kurs verbindet Wissen mit alltagstauglichen Tipps – so gewinnst du Energie, Kraft und ein besseres Körpergefühl.

Vortrag «Mehr Energie, mehr Stärke – Proteine verstehen!» mit Patrick Bittel, Küchenchef

Datum: Mittwoch, 11. März 2026, 15.00–16.00 Uhr
Ort: Schindlergut, Mehrzweckraum

Datum: Mittwoch, 18. März 2026, 15.00–16.00 Uhr
Ort: Rabenfluh, Physioraum

Anmeldungen: jeweils bis zwei Wochen vorher an:
barbara.naegeli@neuhausen.ch oder
per Telefon 052 674 18 07

Bedingungen: Teilnahme/Anmeldung steht in der Verantwortung des Mitarbeitenden. Interesse muss der/dem Vorgesetzten rechtzeitig gemeldet werden. Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

Workshop

Lerne wie du mit einfachen Techniken:

- Muskeln und Gelenke entlasten sowie stabilisieren
- Beschwerden lindern
- Verletzungen vorbeugen
- falsche Bewegungsmuster korrigieren
- und deine eigene Gesundheit stärken kannst

Der Kurs ist praxisnah, leicht verständlich und sofort im Alltag anwendbar. Ob für Rücken, Schultern oder Knie – Taping ist eine wirksame Methode, die dir spürbar gut tun wird.

Workshop «Fit im Alltag – Entlastung durch Taping» mit Stephan Schmocker, Physiotherapeut

Datum: Mittwoch, 20. Mai 2026, 13.30–17.00 Uhr,
Ort: Schindlergut, Mehrzweckraum

Datum: Mittwoch, 23. September 2026, 13.30–17.00 Uhr
Ort: Schindlergut, Mehrzweckraum

Anmeldungen: jeweils bis zwei Wochen vorher an:
barbara.naegeli@neuhausen.ch oder
per Telefon 052 674 18 07

Bedingungen: Teilnahme/Anmeldung steht in der Verantwortung des Mitarbeitenden. Interesse muss der/dem Vorgesetzten rechtzeitig gemeldet werden. Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.



Smoothies

Hol dir deine Portion Vitamine in Form von Früchten und Gemüse.

An folgenden Tagen stehen während der Pause kostenlos Smoothies bereit:

Montag, 5. Januar 2026
Dienstag, 3. März 2026
Mittwoch, 6. Mai 2026
Donnerstag, 9. Juli 2026
Freitag, 11. September 2026
Montag, 16. November 2026

Massagen

Gewinne neue Energie mit einer entspannenden Massage.

Jeweils nach Absprache und Verfügbarkeit
Ort: Schindlergut, Atelier
Vergünstigte Kosten: Fr. 27.50 /30 Minuten

Anmeldung: barbara.naegeli@neuhausen.ch,
Telefon 052 674 19 07

Bedingungen: Die Zeit gilt als Freizeit

Yoga

Stärke deinen Körper und lass gleichzeitig deinen Geist zur Ruhe kommen.

Jeweils jeden Donnerstag von 16.00–17.00 Uhr
Ort: Rabenfluh, Cheminée-Zimmer

Unkostenbeitrag von Fr. 10.–/Person

Anmeldung: aktivierung@neuhausen.ch,
Telefon 052 674 19 07

Bedingungen: Die Kurse werden nur bei mind. 3 Teilnehmenden durchgeführt, die Zeit gilt als Freizeit.