



# **SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN – AUSWIRKUNGEN UND MASSNAHMEN**

**Kostenlose Infoveranstaltung  
mit Expertenvortrag**

**Donnerstag, 06. November 2025, 19.00 bis 20.30 Uhr**  
Landgasthof Bären, Marktgasse 1, 3454 Sumiswald

# SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN – AUSWIRKUNGEN UND MASSNAHMEN

4 – 8 Stunden Sitzen pro Tag können in unserem Körper langfristig grosse Probleme verursachen! Dazu gehören unter anderem Übergewicht, Herzerkrankungen, Diabetes, Beckenbodenschwäche, Rücken- und Hüftbeschwerden. In Europa erkranken wesentlich mehr Menschen an Folgen des Sitzens als an Unfällen oder Infektionen.

## MUSKELSCHWUND – DIE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Die Hauptursache dafür, dass viele Menschen im Alter pflegebedürftig werden, ist Sarkopenie (Muskelschwund). Sie beginnt bereits in jungen Jahren und wird durch einen inaktiven Lebensstil – etwa durch zu viel Sitzen – beschleunigt.

## DIE LÖSUNG FÜR SIE: AKTIV WERDEN!

Schon zweimal pro Woche 45 Minuten gezielte Aktivitäten im Stehen reichen aus, um die Abwärtsspirale zu stoppen. Die kompetente Begleitung durch Physiotherapeuten und Gesundheitstrainer erleichtert den Einstieg.

## KOSTENLOSE INFOVERANSTALTUNG MIT EXPERTEN- VORTRAG VON BEAT FRIEDLI, GESUNDHEITSEXPERTE

Wir starten am **Donnerstag, 06. November 2025** mit einem Fachvortrag zum Thema «Sitzen ist das neue Rauchen». Anschliessend erhalten 50 Personen die Möglichkeit, **vier Wochen lang kostenlos unter professioneller Betreuung aktiv zu werden**. Dabei stehen Ihnen die neuesten und effektivsten Trainingskonzepte zur Verfügung.



## JETZT ANMELDEN!

Zögern Sie nicht, melden Sie sich sofort an und profitieren Sie von unserem Angebot.

**Donnerstag, 06. November 2025, 19.00 bis 20.30 Uhr**  
Landgasthof Bären, Marktgasse 1, 3454 Sumiswald

Der Anlass ist kostenlos. Anmeldung unter:  
034 461 72 00, [luetzelflueh@aemmefit.ch](mailto:luetzelflueh@aemmefit.ch)  
oder via [www.aemmefit.ch/infoveranstaltung](http://www.aemmefit.ch/infoveranstaltung)



# AEMME FIT

GESUNDHEIT PHYSIO SOLBAD

[WWW.AEMMEFIT.CH](http://WWW.AEMMEFIT.CH)

**BURGDORF**

T 034 423 08 30  
Kirchbergstrasse 107  
3400 Burgdorf

**LÜTZELFLÜH**

T 034 461 72 00  
Bahnhofstrasse 19–21  
3432 Lützelflüh