



**Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion**

Zürcher Forum P&G

Stilles Risiko Sitzen

Montag, 9. November 2026

17.15 – 19.20 Uhr



**Prävention und
Gesundheitsförderung**

Stilles Risiko Sitzen

Wir sitzen im Beruf, in der Schule, unterwegs und in der Freizeit mehr als je zuvor. Dabei wird oft unterschätzt, wie stark langes Sitzen unsere Gesundheit beeinflusst.

Ein sitzender Lebensstil erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und weitere gesundheitliche Beschwerden. Bereits bei Kindern und Jugendlichen kann Bewegungsmangel die körperliche, geistige und soziale Entwicklung beeinträchtigen. Im Alter führt langes Sitzen zum Abbau von Muskelkraft und Mobilität.

Am Forum P&G beleuchten Fachpersonen die Auswirkungen des sitzenden Lebensstils und zeigen, wie sich Bewegung in der Schule, der Arbeitswelt und im Altersheim wirksam fördern lässt.

Die Veranstaltung richtet sich an Lehrpersonen, Pflege- und Betreuungspersonal, Führungskräfte, Fachpersonen aus dem Gemeinwesen und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie an alle Interessierten.

Wir freuen uns auf einen regen Austausch mit Ihnen!
Im Auftrag der Gesundheitsdirektion, Sibylle Brunner und Team
von Prävention und Gesundheitsförderung

PROGRAMM

17.15 Uhr

Aktuelles von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

17.25 Uhr

Wer sitzt wie lange – und mit welchen Folgen?

Franziska Kluschke,
Kantonsärztin, Amt für Gesundheit,
Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

KURZINPUT NACH WAHL

17.40 Uhr

1. Lernen in Bewegung: Praxisbeispiel Tagesschule Aegerten

Romy Müller, Schulleiterin,
Tagesschule Aegerten
Patricia Schuler, Professorin, PH Zürich

2. Bewegter (Arbeits-)Alltag: eine aktuelle Studie

Pascal Küng und Patrick Höhener,
wissenschaftliche Mitarbeitende,
Universität Zürich

Anja Rüttimann, Prävention und
Gesundheitsförderung Kanton Zürich

3. In Bewegung bleiben: ein Projekt im Alters-/Pflegeheim

Rebekka Kraft, Physiotherapeutin,
Leitung Physiotherapie zum Park
Rahel Messmer, Physiotherapeutin,
Praxis REHAmbulant

PLENUMSREFERAT

18.25 Uhr

Sitzen: Ein unterschätztes Risiko – und was man dagegen tun kann

Sonja Kahlmeier, Direktorin City Health
und WHO Consultant

19.10 Uhr

Bewegungspausen im Alltag

Manuela Kobelt, Prävention und
Gesundheitsförderung Kanton Zürich

19.20 Uhr

Apéro

INFORMATIONEN

Wann

Montag, 9. November 2026

17.15 bis 19.20 Uhr

Teilnahme

Eintritt frei. Für alle Interessierten aus dem Kanton Zürich

Anmeldung (obligatorisch):

gf-zh.ch/forum

Anmeldeschluss: 28.10.2026



Veranstaltungsort

Pfarreizentrum Liebfrauen

Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

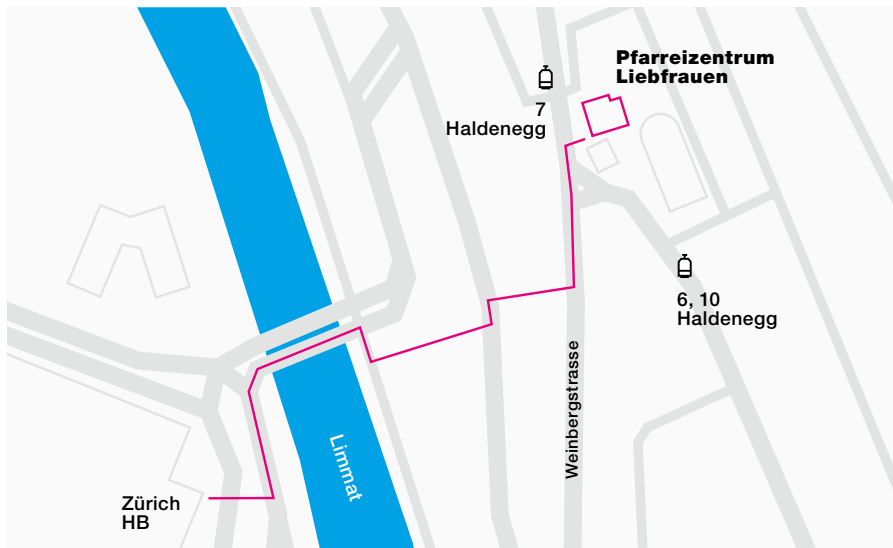
Moderation

Franziska Kluschke

Kantonsärztin, Amt für Gesundheit,
Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

Bei Fragen

info@gesundheitsfoerderung-zh.ch



Eine Veranstaltung von:



Im Auftrag von: