



GESUNDHEITSTAGUNG

**FIT FÜRS FELD – STARK FÜRS LEBEN –
WOHLBEFINDEN IM LANDWIRTSCHAFTLICHEN ALLTAG STÄRKEN**

21. März 2026, 8.30–13.30 Uhr, INFORAMA Rütli, Rütli 5, 3052 Zollikofen

Tauchen Sie ein in ein vielfältiges Programm rund um körperliche und mentale Gesundheit. Expertinnen und Experten aus Medizin, Ernährung, Beratung und Coaching sowie Physiotherapie zeigen praxisnah, wie Sie beweglich, entspannt und leistungsfähig bleiben – auch wenn der Alltag fordert.

Freuen Sie sich auf:

- Inspirierende Vorträge zu Herzgesundheit & mentaler Fitness
- Praktische Workshops: Stress abbauen, Muskelkraft stärken, gesunde Ernährung auf dem Hof
- Gesundheitscheck vor Ort: Wo stehe ich – was tut mir gut?
- Gemeinsames Mittagessen

Ideal für alle, die Gesundheit, Bewegung und Ernährung nachhaltig in ihren landwirtschaftlichen Alltag integrieren möchten.