

ZÄMEGOLAUFE

Jahrestreffen vom 28. März 2025

Programm

Ab 09.00 Uhr	Eintreffen bei Kaffee und Gipfeli
09.20 Uhr	Begrüssung und Einstieg
09.45 Uhr	Spaziergang oder Workshop
10.45 Uhr	Pause und Austausch
11.30 Uhr	Spaziergang oder Workshop
12.30 Uhr	Abschluss
Ab 13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen

Wegbeschreibung

Pfarrzentrum Liebfrauen, Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

Durch die Bahnhofhalle, dann über die Bahnhofbrücke. Nach dem Central-Platz links in die Weinbergstrasse abbiegen. Das Pfarrzentrum Liebfrauen ist in ca. 700 m Gehdistanz vom Hauptbahnhof zu Fuss erreichbar oder mit dem Tram Nr. 6 und 7 (ab Bahnhofstrasse/HB) oder dem Tram Nr. 10 (ab Bahnhofplatz/HB) bis zur Haltestelle Haldenegg.



Workshop 1: Linedance

Beim Linedance wird zu guter Musik gemeinsam in einer Reihe getanzt. Gemeinsam mit Tanzlehrer der Tanzschule Flydance lernst einfache Tanzabfolgen kennen und kannst in die Welt des Linedance eintauchen. Diese Art von Bewegung zu Musik und die Gemeinschaft lassen sogar bei einem Tanzmuffel sehr schnell Freude aufkommen! Bequeme Alltagskleidung und gutes Schuhwerk reichen vollkommen aus, Tanz-Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Leitung: Tanzlehrer/-innen der Tanzschule Flydance



Workshop 2: Dein Nervensystem und du

In diesem Workshop erfährst du, wie dein autonomes Nervensystem "tickt" und wie dies mit deinem körperlichen und psychischen Wohlbefinden und deiner Gesundheit zusammenhängt. Du lernst einfache, kurze Übungen kennen, die unkompliziert in den Alltag eingebaut werden können und mit denen du aktiv mit deinem Nervensystem zusammenarbeiten kannst - für mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit.

Leitung: Elisabeth Abt
Projektleiterin, Traumatherapeutin, Hebamme



Workshop 3: Erste Hilfe

Zusammen mit Sabrina Rizzo nimmst du deine ZGL-Apotheke unter die Lupe und erfährst, wie du deren Inhalt richtig anwenden kannst. Du erhältst Inputs, die dir mehr Sicherheit im Umgang mit medizinischen Zwischenfällen während einem Parcours geben sollen. Es werden praktische Tipps zur Hilfestellung bei leichten Verletzungen und Stürzen gegeben und teilweise gleich selbst ausprobiert.

Leitung: Sabrina Rizzo
Fachexpertin Intensivpflege, Gesundheitscoach



ZÄMEGOLAUFE c/o RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Pfingsweidstrasse 10, 8005 Zürich
hello@zgl.ch / 044 360 41 14