

Starkes Herz im Alter

Es gibt Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die nicht beeinflussbar sind. Dazu gehören Alter, Geschlecht und erbliche Veranlagung. Viele Risikofaktoren lassen sich jedoch durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten vermeiden oder verzögern. Fachpersonen zeigen Ihnen, wie Sie in jedem Alter Ihr Herz stärken können. Sie können Fragen stellen und bekommen Informationsmaterial.

Wann	Mittwoch, 9. September 2026, 14.00 bis 16.30 Uhr
Wo	Foyer Schulhaus Widi, Untere Bahnhofstr. 11, 3714 Frutigen
ReferentInnen	Katrin Lerch, Koordinatorin Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kt. Bern, Dr. med. Lukas Trachsel, Facharzt Kardiologe FMH, Danielle Trachsel, Bewegungs- und Sportwissenschaftlerin, Herzpraxis Frutigen Marina Steiger, Ernährungsberaterin, Spitäler FMI AG
Kursnummer	15200.25.S101
Kosten	Kostenlos
Anmeldung	Bis 2. September 2026 an Pro Senectute Kanton Bern, 033 226 70 70 oder an kurse@be.prosenectute.ch .

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern sowie von Gesundheitsförderung Schweiz

