



Medienmitteilung vom 2. September 2009

ZHAW Departement Gesundheit

Bus gegen Bewegungsmangel: Infos, Tests und Beratung auf dem Neumarktplatz in Winterthur

## **Wir bringen Ihre Fitness ins Rollen**

**Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer – mitten in Winterthur lassen sich diese Fähigkeiten in einem Bus testen. Erfahrene Physiotherapeutinnen und -therapeuten der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften werten die Ergebnisse aus und bieten individuelle Beratung. Am kommenden 10. und 11. September steht der «physiobus» auf dem Neumarktplatz und ist von 11 bis 19 Uhr geöffnet. Er tourt zum Anlass des 90-jährigen Bestehens von physioswiss, dem Schweizer Physiotherapieverband, durch die Schweiz.**

Knapp zwei Drittel der Erwachsenen in der Schweiz bewegen sich zu wenig oder sind gänzlich inaktiv. Der Bewegungsmangel erhöht das Risiko für weit verbreitete Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Knochenschwund, Rückenschmerzen sowie von Darm- und Brustkrebs oder Depressionen. Doch schon eine halbe Stunde Bewegung pro Tag oder Sport mit mittlerer Intensität wie Velofahren oder Gartenarbeit reichen, um bei Erwachsenen Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Jugendliche sollten sich eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Auch ältere Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, können viel für ihre Gesundheit tun, wenn sie regelmässige körperliche Aktivität in ihren Tagesablauf einbauen. Bewegung soll einfach und mit Freude in den Alltag integriert werden – wie das geht, zeigt physioswiss im physiobus.

### **Physiotherapie ist auch Gesundheitsberatung**

Im Bus geben Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten des ZHAW-Departements Gesundheit Auskunft zu körperlicher Aktivität und Fitness, allgemein und individuell auf die Besucherinnen und Besucher zugeschnitten. Wer mag, kann kostenlos zwischen einem und vier Fitnessstests durchführen und erhält ein Feedback zu seinem körperlichen Gesundheitszustand. Zudem bietet der physiobus einen Einblick in die Arbeit der Physiotherapeutinnen und -therapeuten: Diese sind nicht nur im Fall einer Krankheit oder eines Unfalls, sondern auch im Sinne der Prävention und Gesundheitsförderung kompetente Ansprechpersonen für Bewegung.

Inhaltliche Basis für den Gesundheitscheck von physioswiss bildet die dreistufige Bewegungspyramide des Bundesamtes für Sport (BASPO), die der Verband anlässlich des



Jubiläums als Comic gestalten liess. Diese zeigt den Weg vom inaktiven zum aktiven Alltag auf, gibt Empfehlungen für gezieltes Training und gipfelt im Leistungssport. Auf einen Blick lässt sich erfassen, welche Bewegungsmöglichkeiten sich im Alltag anbieten und zu einer gesünderen Lebensweise beitragen.

*Der physiobus steht am Donnerstag und Freitag, 10. und 11. September 2009 auf dem Neumarktplatz in Winterthur. Öffnungszeiten: 11.00 bis 19.00 Uhr.*

**Weitere Informationen unter:**

[www.gesundheit.zhaw.ch/veranstaltungen](http://www.gesundheit.zhaw.ch/veranstaltungen)

**Illustration Bewegungspyramide:**

[http://www.gesundheit.zhaw.ch/fileadmin/user\\_upload/gesundheitsveranstaltungen/090910\\_pyramide-physio.pdf](http://www.gesundheit.zhaw.ch/fileadmin/user_upload/gesundheitsveranstaltungen/090910_pyramide-physio.pdf)

**Kontakt:**

ZHAW Departement Gesundheit, Prof. Dr. Astrid Schämamm, Leiterin Institut für Physiotherapie, Telefon 058 934 63 10, E-Mail [astrid.schaemann@zhaw.ch](mailto:astrid.schaemann@zhaw.ch)

**Medienstelle:**

ZHAW Corporate Communications, Franziska Egli  
Telefon 058 934 75 81, [franziska.egli@zhaw.ch](mailto:franziska.egli@zhaw.ch)