

Gesundheitstag 2026

Gesund unterwegs beim Wandern

Samstag, 05.09.2026, 09:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: FO-Café, Naters

Das erwartet dich:

-  Wandern & Gesundheit
 -  Medizinische Tipps vom Arzt
 -  Ernährung
 -  Exoskelett zum Ausprobieren
und vieles mehr!
-



Mehr erfahren & anmelden
QR-Code scannen

sodalis



Gesundheitstag 2026

Gesund unterwegs beim Wandern

Bei der knapp dreistündigen geführten Wanderung am Natischerberg dreht sich alles um das Thema Wandern & Gesundheit. Erfahre, was deinen Körper beim Wandern unterstützt und wie du gesund, sicher und leistungsfähig unterwegs bist. Unsere Fachleute geben dir praktische Tipps und freuen sich auf einen interaktiven Austausch.

Das erwartet dich:

-Dr. med. univ. Andreas Frasnelli, Chefarzt und Klinikleiter Notfallstation, Spital Wallis

Wichtige Tipps zu Sicherheit, Erste Hilfe und medizinischen Fragen beim Wandern, z. B. Herzinfarkt, Hirnschlag, Hitzeschlag, Zecken, Blasen usw.

-Dr. sc. nat. Gian Gross, Pharmazeut

Was triffst du in der Natur an, was kannst du daraus gewinnen und was sind die Risiken dabei?

-Sibylle Burgener, Ernährungsberaterin und Keto Coach

Wie ernährst und versorgst du deinen Körper optimal.

-Exoskelett

Das E-Bike für Wanderer! Eine besondere Gelegenheit, moderne Unterstützungstechnologie kennenzulernen und selbst auszuprobieren.

-Sportgeschäft

Entdecke Ausrüstung, Schuhe und praktische Helfer für deine nächste Wanderung.

-Gesunder Apéro

Erlebe mit uns, dass man auch bei einem gesunden Apéro Spass haben kann 😊

Samstag, 05.09.2026, 09:00 Uhr, FO-Café Naters, Preis: CHF 10.--
Noch mehr erfahren und anmelden QR-Code scannen



Ob erfahrene Wanderin, passionierter Bergfreund oder einfach gerne draussen unterwegs – dieser Gesundheitstag ist für alle Wanderbegeisterten.

Informieren. Ausprobieren. Austauschen.

Und dabei etwas für deine Gesundheit tun.

Wir freuen uns auf dich!

sodalis

