

«Wenn's zwickt im Rücken»

Donnerstag, 4. Juni 2026, 19.00 – ca. 20.00 Uhr
in der Wylandhalle Henggart

Referat von Stefanie Wipf, Physiotherapeutin MSc, Leitung Bildung und Projekte, Rheumaliga Schweiz

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden im Alltag – fast jeder Mensch ist irgendwann davon betroffen. Doch was steckt dahinter, und was hilft wirklich?

In ihrem praxisnahen Referat gibt die Physiotherapeutin Stefanie Wipf von der Rheumaliga Schweiz einen verständlichen Überblick über die Ursachen von Rückenschmerzen – von Verspannungen bis hin zu spezifischen Erkrankungen. Sie zeigt auf, warum Bewegung eine zentrale Rolle spielt, welche Massnahmen bei akuten Beschwerden helfen und wie man den Rücken im Alltag gezielt entlasten kann.

Neben fundiertem Wissen erwarten die Teilnehmenden konkrete Tipps sowie einfache Übungen, die direkt im Alltag umgesetzt werden können. Ziel der Veranstaltung ist es, Betroffene und Interessierte zu informieren, Sicherheit im Umgang mit Rückenschmerzen zu vermitteln und zur aktiven Förderung der Rückengesundheit zu motivieren.

Wir laden Sie herzlich ein, am 4. Juni 2026 in der Wylandhalle in Henggart mehr über Rückenschmerzen zu erfahren und wertvolle Impulse für Ihr Wohlbefinden mitzunehmen.



Wir freuen uns auf Sie.

Gemeinderat und
Gemeindeverwaltung Henggart