

---

## Medienmitteilung

2. November 2018

---

Turnplausch mit der ehemaligen Spitzensportlerin

### **Ariella Kaeslin zeigt vor, wies geht**

**Für eine nachhaltige Gesundheit ist ausreichend Bewegung lebensnotwendig. Dies beginnt schon im Kindesalter und hört auch mit dem Erwachsen-Sein nicht auf. Vituro bietet deshalb zusammen mit der ehemaligen Spitzensportlerin Ariella Kaeslin neu einen Turnplausch für Kinder und ihre Eltern an.**

Die Tatsache, dass Kinder und Erwachsene von ähnlichen Bewegungsreizen profitieren, ist eine optimale Ausgangslage für gemeinsame, generationenübergreifende Bewegungsaktivitäten. Um die kommenden kalten Wintermonate aktiv zu überbrücken, bietet Vituro deshalb in Zusammenarbeit mit seiner Gesundheitsbotschafterin und ehemaligen Europameisterin im Pferdesprung, Ariella Kaeslin, in verschiedenen Deutschschweizer Städten einen attraktiven Turnplausch an.

#### **Die Bedürfnisse von Alt und Jung treffen sich**

Während Kinder von Tag zu Tag immer grösser und stärker werden, verändert sich der Körper von Erwachsenen ab ca. dem 40. Lebensjahr in die entgegengesetzte Richtung. So nimmt zum Beispiel die Muskelkraft langsam ab. Zudem verlieren die Knochen an Substanz und die koordinativen Fähigkeiten lassen ebenfalls nach. Die gute Nachricht: Mit ausreichend Bewegung und dem richtigen Training können diese Prozesse deutlich verlangsamt werden.

Genau hier setzen Vituro und Ariella Kaeslin mit ihrem Turnplausch an: Turn- und Partnerübungen verbessern die Gleichgewichtsfähigkeit und stärken die Muskulatur. Zudem fördern sie Motivation sowie Teamspirit und unterstützen die Sinneswahrnehmungen. Die gemeinsamen Aktivitäten garantieren aber auch Spass und unvergessliche Erlebnisse.

((Kasteninformation))

#### **Turnplausch für Alt und Jung**

Für Kinder zwischen 5 und 9 Jahren und ihre Eltern findet der Turnplausch (jeweils zwischen 09.00 – 10.30 Uhr) statt am

- 25. November 2018 in der Sporthalle Rütihof, Zürich
- 1. Dezember 2018 in der Turnhalle Matte, Bern
- 2. Dezember 2018 in der Mehrzweckhalle Serafin, Laufen
- 8. Dezember 2018 in der Turnhalle Handelsschule KV Aarau
- 9. Dezember 2018 in der Sportanlage Riet, Sargans

Für weitere Informationen und die Anmeldung: [www.vituro.ch/turnplausch](http://www.vituro.ch/turnplausch).

#### **Auskünfte an die Medienschaffenden erteilt gerne:**

EGK-Gesundheitskasse, Ursula Vogt, Leiterin Kommunikation, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen,  
Telefon 061 765 51 14, Mobile 079 734 96 19, [ursula.vogt@egk.ch](mailto:ursula.vogt@egk.ch), [www.egk.ch](http://www.egk.ch)

*Die EGK-Gesundheitskasse versichert in der Schweiz rund 90'000 Personen im Grund- und Zusatzversicherungsbereich und steht für die Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin ein. Mit ihrer digitalen Gesundheitsplattform Vituro unterstützt sie Menschen in der Förderung von ganzheitlicher und nachhaltiger Gesundheit. Mit der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin fördert sie die fachliche Weiterbildung von Therapeutinnen und Therapeuten.*



**SNE**  
Dornacherplatz 19, 4500 Solothurn  
Telefon 032 623 64 80  
[info@fondation-sne.ch](mailto:info@fondation-sne.ch), [www.fondation-sne.ch](http://www.fondation-sne.ch)



**Vituro**  
Dornacherplatz 19, 4500 Solothurn  
Telefon 032 628 68 98  
[info@vituro.ch](mailto:info@vituro.ch), [www.vituro.ch](http://www.vituro.ch)

**EGK-Gesundheitskasse**  
Brislachstrasse 2, 4242 Laufen  
Telefon 061 765 51 11  
[info@egk.ch](mailto:info@egk.ch), [www.egk.ch](http://www.egk.ch)