

Medien-Mitteilung

vom 29. September 2026

Affoltern am Albis holt Luft

Kostenloser Lungen-Tag mit Tests, Workshops und Fachreferat

Am Dienstag, 13. Oktober 2026, steht in Affoltern am Albis die Gesundheit der Lunge im Mittelpunkt. Die Fachstelle Alter und Gesundheit der Stadt Affoltern am Albis, die Regionalbibliothek und das Zentrum Seewadel laden gemeinsam zum Lungen-Tag ein. Mit dem LuftiBus von LUNGE ZÜRICH und einem vielseitigen Rahmenprogramm erwartet die Bevölkerung ein kostenloses Angebot für alle Altersgruppen.

Ein zentraler Bestandteil des Lungen-Tags ist der LuftiBus von LUNGE ZÜRICH. Interessierte können kostenlos ihre Lungenfunktion testen lassen und mehr über ihre Lungengesundheit erfahren. Ergänzend können die Beratungsangebote der Fachstelle Alter und Gesundheit kennengelernt werden. In der Regionalbibliothek steht zudem Literatur rund um die Atemgesundheit zur Ansicht und Ausleihe bereit.

Das Rahmenprogramm widmet sich der Atmung aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Atem-Workshops vermitteln praktische Übungen für bewusstes Atmen im Alltag. Bei "Yoga & Atem" stehen sanfte Bewegungen und Atemübungen im Sitzen im Mittelpunkt. Die Yogastunden sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt, stehen aber allen Interessierten offen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Den Abschluss bildet ein Fachreferat von PD Dr. med. Mathias Schlögl, Chefarzt Geriatrie der Klinik Barmelweid AG. Unter dem Titel "Gut atmen, gut altern" zeigt er auf, welche Bedeutung Bewegung, Muskelkraft und Ernährung für die Lungengesundheit und die Lebensqualität im Alter haben. Im Anschluss folgen eine Fragerunde und ein Apéro im Zentrum Seewadel.

Für die Anreise wird die Nutzung des öffentlichen Verkehrs empfohlen. Die Regionalbibliothek und das Zentrum Seewadel sind vom Bahnhof Affoltern am Albis in wenigen Gehminuten erreichbar. Parkplätze stehen beim Zentrum Seewadel zur Verfügung.

Stadt Affoltern am Albis

Lungen-Tag in Affoltern am Albis

Dienstag, 13. Oktober 2026

10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

Lungenfunktionstests im LuftiBus von LUNGE ZÜRICH

Parkplatz Regionalbibliothek

10.00 bis 10.45 Uhr und 13.00 bis 13.45 Uhr

Yoga & Atem mit Simone Meier
Zentrum Seewadel

11.00 bis 11.45 Uhr und 14.00 bis 14.45 Uhr

Atem-Workshop mit Claudia Schären
Regionalbibliothek

15.15 bis 16.00 Uhr

Fachreferat mit PD Dr. med. Mathias Schlögl
anschliessend Fragerunde und Apéro
Zentrum Seewadel

Alle Angebote kostenlos und ohne Anmeldung.

Kontakt für Medienschaffende

Medienstelle Affoltern am Albis, Telefon 044 762 56 30

Bildlegende: Der auffällige LuftiBus ist am 13. Oktober 2026 in Affoltern am Albis anzutreffen.