



| horgen

# Immunsystem - Referat von Gesundheits-Coach Jacqueline Spahr

---

25. September 2026, 10:00 Uhr

**Referat von Gesundheits-Coach Jacqueline Spahr, Inhaberin von VitaSpahr** Erfahren Sie, welche Massnahmen das Immunsystem tatsächlich unterstützen können, wie verlässlich gängige Gesundheitsversprechen sind und warum gesunder Schlaf ein entscheidender Schlüssel für die Regeneration ist. Gehen Sie mit alltagstauglichen Strategien nach Hause, die sich einfach umsetzen lassen. Organisiert vom Fachbereich Gesundheit der Anlaufstelle Alter und Gesundheit.

## Unterlagen

[Gesundheitszyklus Immunsystem 2026 A5 \[pdf, 145 KB\]](#)

## Veranstaltungsort

Senioren Begegnungszentrum Baumgärtlihof  
Baumgärtlistrasse 12  
8810 Horgen  
[Lageplan](#)

## Allgemeine Angaben

Tel. 044 725 95 55  
[baumgaertlihof@horgen.ch](mailto:baumgaertlihof@horgen.ch)  
<https://horgen.ch/baumgaertlihof>

## Kontakt

Anlaufstelle Alter und Gesundheit