



Medienmitteilung

St.Gallen, im April 2025

Gesundheit zum Anfassen: An der Sonderschau «eifach gsund» wird Gesundheit zum Erlebnis für die ganze Familie

Haben Sie Lust, Gesundheit mit allen Sinnen zu erleben? Dann dürfen Sie sich die Sonderschau «eifach gsund» nicht entgehen lassen. Sechs Stände zeigen Ihnen spielerisch, wie Gesundheit mühelos in den Alltag integriert werden kann – und das für Jung und Alt gleichermassen.

Wussten Sie, dass schon kleine Veränderungen in Ihrer Routine Wunder für Ihre geistige und körperliche Fitness vollbringen können? Und je früher Kinder damit anfangen, im Alltag fit und agil zu sein, desto einfacher wird es, auch im Alter gesund zu bleiben. Die «eifach gsund»-Sonderschau macht es möglich und zeigt einfache Tipps zu mehr Bewegung und Wohlbefinden in Ihrem Tagesablauf.

Kommen Sie vorbei und probieren Sie die vielfältigen Aktivitäten aus: Wagen Sie sich auf den Balanceakt, gehen Sie barfuss auf dem Naturpfad oder strampeln Sie auf dem Fahrrad für einen frischen Smoothie. Oder möchten Sie einfach eine entspannte Kaffeepause geniessen, während Ihr Kind im Sandkasten spielt oder bunte Bilder an die Wand zaubert? All das ist bei «eifach gsund» möglich.

An den sechs interaktiven Ständen erfahren Sie spannende Fakten und Tipps rund um Gesundheit – unkompliziert und verständlich erklärt. Unsere Expertinnen und Experten stehen bereit, um Ihre Fragen zu Ernährung, Gesundheit im Alter, Zahnpflege oder seelischem Wohlbefinden in lockerer Atmosphäre zu beantworten.

«eifach gsund» – Gesundheit zum Staunen, Mitmachen und Entdecken für die ganze Familie.

«eifach gsund» ist eine Sonderschau des Amtes für Gesundheitsvorsorge und dessen Kooperationspartnern:
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
Ostschweizer Kinderspital
Fachstelle Mütter- und Väterberatung Ost
Fachstelle Spielgruppen St.Gallen/Appenzell

Hinweise an die Redaktionen:

Stefan Christen, Amt für Gesundheitsvorsorge, Leiter ZEPRA,
T 058 229 87 61 / stefan.christen@sg.ch