



EINLADUNG 2025

Gleichgewichtsfähigkeit testen – in Ihrer Region!

Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab, wodurch die Gefahr für Stürze zunimmt. Mit regelmässiger Bewegung wirken Sie dem entgegen. Sie gehen sicherer durch den Alltag und bleiben länger selbstständig. **Gute Gründe, aktiv zu sein.**

Wie steht es um Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht?

Sie können Ihre Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit an vier Veranstaltungen im Kanton Aargau testen. Unter Anleitung von Physiotherapeutinnen und –therapeuten durchlaufen Sie fünf verschiedene Übungsstationen.

In einer anschliessenden Beratung durch Fachpersonen erfahren Sie, wie hoch Ihr Sturzrisiko ist und wie Sie dieses minimieren können.

Erfahren Sie zudem, wie Sie Ihre Muskelkraft und Ihre Gleichgewichtsfähigkeit erhalten oder verbessern können. Sie erhalten hilfreiche Tipps für den Alltag und lernen verschiedene Angebote in Ihrer Nähe kennen.

An jedem Veranstaltungsort stehen Ihnen zusätzlich lokale Aussteller und Angebote – unter anderem zu den Themen Bewegungskurse, Sehen oder Sturzabklärungen im häuslichen Umfeld – zur Verfügung.

Die Teilnahme ist kostenlos.



Im Kanton Aargau finden folgende Veranstaltungen statt:

Rheinfelden

Samstag, 8. März 2025, 13–16 Uhr

Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, 4310 Rheinfelden

Anmeldung unter:

061 836 57 88, fitundgesund@reha-rhf.ch

oder www.reha-rheinfelden.ch/gleichgewicht



Zurzach

Samstag, 8. März 2025, 10–13 Uhr

Zurzach Care, Quellenstrasse 34, 5330 Bad Zurzach

Anmeldung unter:

056 269 51 52, badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch

oder www.zurzachcare.ch/news/sturzpraevention



Windisch

Samstag, 5. April 2025, 14–17 Uhr

aarReha Schinznach, Bahnhofstrasse 5a, 5210 Windisch

Anmeldung unter:

056 463 88 00, windisch@aarreha.ch

oder www.aarreha.ch/gleichgewicht



Barmelweid

Sonntag, 4. Mai 2025, 10–15 Uhr

(kombiniert mit dem monatlichen Sonntagsbrunch)

Klinik Barmelweid, 5017 Barmelweid

Anmeldung unter:

www.barmelweid.ch/gleichgewicht



Die Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit dem Programm «Gesundheitsförderung im Alter» des Kantons Aargau, sichergehen.ch sowie den durchführenden Reha-Kliniken organisiert.

Weitere Informationen zum Thema Sturz, zu den vier Veranstaltungen sowie den jeweiligen lokalen Ausstellern:



www.ag.ch/gleichgewicht

Fachpartner



Mit finanzieller Unterstützung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

