



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

EINLADUNG 2026

Gleichgewichtsfähigkeit testen – in Ihrer Region!



ZURZACHCare

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, 24. Januar 2026, 12–15 Uhr
Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, 4310 Rheinfelden



Anmeldung unter:

061 836 57 88, fitundgesund@reha-rhf.ch
oder www.reha-rheinfelden.ch/gleichgewicht

Barmelweid

Sonntag, 1. März 2026, 10–15 Uhr
Klinik Barmelweid, 5017 Barmelweid



Anmeldung unter:

www.barmelweid.ch/gleichgewicht

Bad Zurzach

Samstag, 28. März 2026, 09.30–13 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, 18. April 2026, 10–17 Uhr
aarReha Schinznach, Bahnhofstrasse 5a, 5210 Windisch



Anmeldung unter:

056 463 88 00, windisch@aarreha.ch
oder aarreha.ch/gleichgewicht