



EINLADUNG

Gleichgewichtsfähigkeit testen – in Ihrer Region!

Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab, die Gefahr für Stürze nimmt zu. 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 haben die Möglichkeit, Ihre Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit an vier Veranstaltungen im Kanton Aargau an fünf verschiedenen Übungsstationen unter Anleitung von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten zu testen.

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

Sonntag, 27. Januar 2024, 14–17 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, 16. März 2024, 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



Barmelweid

Sonntag, 7. April 2024, 10–15 Uhr

(kombiniert mit dem monatlichen Sonntagsbrunch)

Klinik Barmelweid, 5017 Barmelweid

Anmeldung unter:

www.barmelweid.ch/veranstaltungen



Windisch

Samstag, 27. April 2024, 14–17 Uhr

aarReha Schinznach, Bahnhofstrasse 5a, 5210 Windisch

Anmeldung unter:

056 463 88 00, windisch@aarreha.ch oder

www.aarreha.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

sicher stehen

sichergehen.ch

Mit finanzieller Unterstützung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

