

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



Osteoporose

Öffentlicher Gesundheitstag

Donnerstag, 17. September 2026
aarReha Schinznach

Die diesjährige Veranstaltung steht ganz im Zeichen der Osteoporose – einer weit verbreiteten Erkrankung des Knochens, die häufig lange unbemerkt bleibt und das Risiko für Knochenbrüche erhöhen kann.

Dr. med. univ. Salih Muminagic führt in das Thema ein und Dr. Salim Djafer beleuchtet das Thema aus rheumatologischer Sicht und gibt Antworten auf wichtige Fragen: Was genau ist Osteoporose? Wer ist betroffen? Wann sind Abklärungen sinnvoll? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen heute zur Verfügung und worauf sollten Betroffene im Alltag achten?

Anschliessend zeigt Martin Heimgartner auf, welche wichtige Rolle Bewegung und gezieltes Training bei Osteoporose spielen. Er vermittelt praxisnahe Tipps und erläutert, wie ein sicheres und wirksames Training dazu beitragen kann, die Knochengesundheit zu fördern, die Muskulatur zu stärken und das Sturzrisiko zu reduzieren.

Ergänzt wird das Programm durch eine vielseitige Ausstellungsplattform mit Anbietern aus dem Gesundheitsbereich, die Sie in ihrem jeweiligen Fachgebiet gerne beraten.

Datum/Zeit	Donnerstag, 17. September 2026 / 13.30–16.15 Uhr
Ort	aarReha Schinznach, Zentrum für Rehabilitation Schinznach, Aula, Badstrasse 55, 5116 Schinznach-Bad
Anreise	Mit den ÖV Ab Bahnhof Schinznach-Bad ca. 15 Gehminuten Ab Bahnhof Brugg mit Bus Nr. 368 bis Station «Kurzentrum»
Eintritt	kostenlos
Anmeldung	keine Anmeldung notwendig

Programm

13.30 Uhr	Türöffnung
13.30–14.00 Uhr	Infostände und Beratung
14.00–14.10 Uhr	Eröffnung durch Cristoffel Schwarz, CEO aarReha Schinznach und Catherine Bass, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
14.10–15.00 Uhr	Osteoporose – die Sicht der Rheumatologie Dr. med. univ. Salih Muminagic, Direktor Medizin/Chefarzt Muskuloskelettale Rehabilitation Dr. Salim Djafer, Leitender Arzt, Facharzt für Rheumatologie FMH
15.00–15.20 Uhr	Pause – Infostände und Beratung
15.20–16.10 Uhr	Starke Knochen – Bewegung und Training bei Osteoporose Martin Heimgartner, Stv. Direktor Therapien, aarReha Schinznach
ab 16.10 Uhr	Abschluss

Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch

[rheumaliga.ch/zza](https://www.rheumaliga.ch/zza)

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

