

Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



# Osteoporose

Öffentlicher Gesundheitstag

Freitag, 18. September 2026  
Zuger Kantonsspital, Baar

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. Dagmar Hauser 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 Sabine Amsler auf, welche wichtige Rolle Bewegung und gezieltes Training bei Osteoporose spielen. Sie 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.

<b>Datum/Zeit</b>	Freitag, 18. September 2026 / 13.30–16.15 Uhr
<b>Ort</b>	Zuger Kantonsspital, Saal K1, Landhausstrasse 11, 6340 Baar
<b>Anreise</b>	<b>Mit den ÖV:</b> Ab Bahnhof Baar Bus Nr. 636 (Kante B) bis Haltestelle Kantonsspital, dann ca. 2 Gehminuten <b>Zu Fuss:</b> Ab Bahnhof Baar ca. 6 Gehminuten
<b>Eintritt</b>	kostenlos
<b>Anmeldung</b>	keine Anmeldung notwendig

## Programm

<b>13.30 Uhr</b>	Türöffnung
<b>13.30–14.00 Uhr</b>	Infostände und Beratung
<b>14.00–14.05 Uhr</b>	<b>Eröffnung</b> durch Catherine Bass, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
<b>14.05–14.55 Uhr</b>	<b>Osteoporose – die Sicht der Rheumatologie</b> Dr. med. Dagmar Hauser, Leitende Ärztin Rheumatologie/ Osteoporose im Zuger Kantonsspital
<b>14.55–15.15 Uhr</b>	Pause – Infostände und Beratung
<b>15.15–16.05 Uhr</b>	<b>Starke Knochen – Bewegung und Training bei Osteoporose</b> Sabine Amsler, Sporttherapeutin, Schulthess Klinik und Kursleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
<b>ab 16.05 Uhr</b>	Abschluss

## Sie möchten mehr erfahren?

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

044 405 45 55  
kurse@rheumaliga-zza.ch

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

### Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr

