

Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



# Osteoporose

Öffentlicher Gesundheitstag

Montag, 14. September 2026  
Zentrum Liebfrauen, Zürich

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.

KD Dr. med. Christoph Gorbach 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>	Montag, 14. September 2026 / 13.30–16.00 Uhr
<b>Ort</b>	Zentrum Liebfrauen, Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich
<b>Anreise</b>	<b>Mit den ÖV:</b> ab Zürich HB Tram Nr. 6/7/10 bis Haltestelle Haldenegg, dann ca. 2 Gehminuten <b>Zu Fuss:</b> Ab Zürich HB ca. 10 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> KD Dr. med. Christoph Gorbach, Stv. Chefarzt Physikalische Medizin und Rheumatologie, Universitätsklinik Balgrist
<b>14.55–15.15 Uhr</b>	Pause – Infostände und Beratung
<b>15.15–16.00 Uhr</b>	<b>Starke Knochen – Bewegung und Training bei Osteoporose</b> Sabine Amsler, Sporttherapeutin, Schulthess Klinik Zürich und Kursleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
<b>ab 16.00 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://rheumaliga.ch/zza)

### Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr

