

# «Gelenke richtig bewegen, Stürze vermeiden, standfest, fit und unabhängig bleiben»

## Vortrag im Guggerbach-Saal Davos Platz

**Dienstag, 14. Oktober 2025, ab 14 Uhr**



**Öffentlicher  
Vortrag in Davos:  
jetzt anmelden!**

Empfang Guggerbach:

Tel. 081 415 25 25

oder

Beratungsstelle der regionalen

Rheumaliga:

[beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch)

**Ab 14 Uhr: Fachvortrag «Gelenke richtig bewegen, fit und standfest bleiben sowie chronische Schmerzen vermeiden, länger selbständig bleiben».**

Die Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga referiert zu folgenden Themen: Was ist Rheuma? Was können Sie selbst zuhause beitragen, um Gelenke richtig zu bewegen und chronische Schmerzen zu vermeiden? Wie können Sie Ihre Muskulatur, das Gleichgewicht und die Koordination stärken, um Stürze zu vermeiden? Sie erfahren, weshalb es im Alter besonders wichtig ist, Stürze zu vermeiden und weshalb ein Sturzpräventionskurs Ihre Selbständigkeit unterstützt. Sie erhalten Informationen für Ihre Sicherheit im Alltag und Möglichkeiten zur Beratung für Alltagshilfen, die Ihre Standfestigkeit und Selbständigkeit unterstützt.

|                   |                                                                                                                                                                              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin</b> | Andrea Schmider, Leiterin der Beratungsstelle der Rheumaliga Bad Ragaz, zuständig für den Kanton Graubünden und die Umgebung von Bad Ragaz und das Fürstentum Liechtenstein. |
| <b>Programm</b>   | ab 14 Uhr Fachvortrag<br>ca. 15 Uhr Stand mit Broschüren der Rheumaliga                                                                                                      |
| <b>Auskunft</b>   | Andrea Schmider, Tel. 081 511 50 03,<br>Mail: <a href="mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch">beratung.ragaz@rheumaliga.ch</a>                                                 |
| <b>Ort</b>        | Guggerbach-Saal Davos, Obere Strasse 20,<br>7270 Davos Platz.                                                                                                                |



**Öffentlicher, kostenloser Vortrag. Anmeldung erwünscht:**

**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein**  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz. Tel. 081 302 47 80 und  
Tel. 081 511 50 03 oder per Mail [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch) und  
[beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch), [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

