



Bewusst trainiert

Öffentlicher Gesundheitstag

Dienstag, 16. September 2025
aarReha Schinznach, Schinznach-Bad

Wie lässt sich Training im Alltag sinnvoll gestalten – auch bei Einschränkungen oder chronischen Beschwerden? Unsere diesjährige Schwerpunktveranstaltung steht unter dem Motto „bewusst trainiert“ und bietet alltagsnahe Einblicke in die Themen Training und Ernährung. Freuen Sie sich auf spannende und informative Vorträge von Fachpersonen der aarReha Schinznach. Ergänzt wird das Programm durch eine vielseitige Ausstellungsplattform mit Anbietern aus dem Gesundheitsbereich, die den persönlichen Austausch suchen und Sie in ihrem jeweiligen Fachgebiet gerne beraten.

Datum/Zeit Dienstag, 16. September 2025
13.30–16.20 Uhr

Ort aarReha Schinznach
Badstrasse 55
5116 Schinznach-Bad

Anreise Ab Bahnhof Schinznach-Bad ca. 15 Gehminuten
Ab Bahnhof Brugg mit Bus Nr. 368 bis Haltestelle «Kurzzentrum»

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 Catherine Bass, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau und Cristoffel Schwarz, CEO aarReha Schinznach
14.10–15.00 Uhr	Training mit Wirkung – Fit für den Alltag Mathias Lehner, dipl. Physiotherapeut und Direktor Therapien, aarReha Schinznach
15.00–15.30 Uhr	Pause – Infostände und Beratung
15.30–16.20 Uhr	Lifestyle, Ernährung & Training bei rheumatischen Erkrankungen Prof. Dr. med. Paul Hasler, Chefarzt Rheumatologie und Salim Djafer, Oberarzt
16.20 Uhr	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

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr



8.25/kw