



Rheumaliga Aargau
Bewusst bewegt

Kursprogramm
2008

Die Preise verstehen sich alle für Nichtmitglieder.
Als Mitglied der Rheumaliga Aargau haben Sie auf alle Kurse
ein Jahr lang eine Preisreduktion von Fr. 20.- pro 10 x.

Mitgliederbeitrag pro Jahr Fr. 25.-

Inhalt

Aquawell – das Wassertraining	4
Active Backademy – die Rückengymnastik	6
Pilates	7
Tanzen	8
Osteogym – die Osteoporosegymnastik	9
Qigong «Acht – Brokat- Übungen»	10
Tai Ji Quan, (Chen-Stil, 38er-Form)	11
Medizinische Trainingstherapie Gezieltes Muskeltraining an Geräten & Freihanteln (MTT)	12
Informationen und Anmeldung für alle Kurse	15



Das Wassertraining
der Schweizerischen Rheumaliga

Aquawell – das Wassertraining

Kursinhalt

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Wassertraining. Im Wasser erleben Sie Ihre Bewegungen dank dem Auftrieb, Widerstand und Druck des Wassers ganz anders als an Land. Aquawell steigert Ihre Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit, schult das Koordinationsvermögen und baut Kraft auf. Aquawell hilft Ihnen, rheumatische Erkrankungen vorzubeugen und Rückfälle zu vermeiden.

Zielpublikum

Personen jeden Alters, die rheumatischen Beschwerden vorbeugen möchten oder die bereits Beschwerden haben und Rückfälle vermeiden möchten. Ebenso ist Aquawell für ältere Menschen geeignet, die ihre Kraft und Beweglichkeit aufbauen und erhalten möchten.

Kursdauer

Lektionen à 30, 40, 50 oder 60 Minuten. Aquawell sind fortlaufende Kurse, ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Kursort

Aarau, Kantonsspital

Baden, Kantonsspital

Baden Rehaclinic (Freihof)

Baden Thermalbad

Bremgarten, St. Josefsheim

Brugg, Hallenbad

Menziken, Spital

Schinznach-Bad, aarReha

Wildeggen, Hotel Aarhof

Zofingen, Bezirksspital

Zurzach

Kurszeit

Montag, alle 30 Minuten ab 18.00 Uhr
Montag, 40 Minuten ab 20.00 Uhr
Dienstag, alle 30 Minuten ab 17.30 Uhr
Mittwoch, alle 40 Minuten ab 19.00 Uhr
Donnerstag, alle 30 Minuten ab 17.00 Uhr
Donnerstag, 40 Min. ab 18.00 und 18.40 Uhr
Dienstag, alle 30 Min. ab 9.30 Uhr
Montag, 40 Min. ab 18.00 und 18.45 Uhr
Montag, alle 30 Minuten ab 8.30 Uhr
Mittwoch, alle 30 Minuten ab 17.30 Uhr
Donnerstag, alle 30 Minuten ab 9.00 Uhr
Mittwoch, alle 30 Minuten ab 16.15 Uhr
Mittwoch, 60 Minuten ab 17.45 Uhr
Mittwoch, alle 30 Minuten ab 18.00 Uhr
Donnerstag, alle 40 Minuten ab 18.00 Uhr
Dienstag, alle 30 Minuten ab 18.00 Uhr
Donnerstag, alle 30 Minuten ab 17.15 Uhr
Donnerstag, 50 Minuten ab 9.00 Uhr
Dienstag, alle 30 Minuten ab 15.15 Uhr
Mittwoch, alle 30 Minuten ab 15.30 Uhr
Mittwoch, alle 40 Minuten ab 18.00 Uhr
Montag, alle 40 Minuten ab 17.30 Uhr
Mittwoch, alle 40 Minuten ab 17.30 Uhr

Kursleitung

Wassergymnastik-Leiterinnen oder Wasserfitnessinstruktorinnen

Kurskosten

Fr. 130.– bis Fr. 180.– für 10 Lektionen je nach Dauer des Kurses. Die meisten Krankenkassen leisten einen Beitrag aus der Zusatzversicherung an das Kursgeld.



Active Backademy

Active Backademy – die Rückengymnastik

Kursinhalt	<p>Active Backademy heisst unser spezielles Rücken- und Nackentraining.</p> <p>Active Backademy kräftigt Ihre Muskulatur, schult die Körperwahrnehmung, die Koordination sowie das Gleichgewicht und trainiert die Ausdauer. Sie lernen Bewältigungsstrategien gegen Ihre Schmerzen kennen und anwenden. Ausserdem lernen Sie, wie Sie Ihre tägliche Arbeit ergonomischer und damit rückengerechter gestalten und sich zwischendurch immer wieder entspannen können.</p>
Zielpublikum	<p>Personen mit Rückenbeschwerden oder solche, die diesen vorbeugen wollen.</p>
Kursdauer	<p>Lektionen à 50 Minuten, fortlaufende Kurse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.</p>
Kursort /-zeit	<p>Aarau, SRK Zentrum, Donnerstag 18.00 und 19.00 Uhr Aarau, Igelweid 5, 5000 Aarau, Dienstag 17.45 Uhr Zofingen, Spittelhof, Freitag 09.10 / 10.05 Uhr</p>
Kursleitung	<p>Dipl. PhysiotherapeutInnen mit Zusatzausbildung.</p>
Kurskosten	<p>Fr. 170.– für 10 Lektionen. Die meisten Krankenkassen leisten einen Beitrag aus der Zusatzversicherung an das Kursgeld.</p>

Pilates

der eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst werden

Kursinhalt	Pilates verbessert das Körpergefühl und fördert die innere Kraft, Konzentration, Kontrolle und Präzision. Atmung und Zentrierung stehen im Vordergrund. Die Muskeln werden von innen nach aussen bearbeitet.
Zielpublikum	Personen, welche sich über ihr Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst werden wollen.
Kursdauer	Lektionen à 60 Minuten, fortlaufende Kurse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kursort/-zeit	Safenwil, Dorfstrasse 3, Mehrzweckhalle, Donnerstag 14.00 Uhr Aarau, Igelweid 5, noch nicht bekannt
Kursleitung	Speziell für Pilates ausgebildete Kursleiterinnen und Kursleiter.
Kurskosten	Fr. 140.– für 10 Lektionen



Tanzen

Die Rheumaliga Aargau bietet erstmals Tanzkurse an. Falls Sie dieses Kursangebot anspricht und Sie es auch in Ihrer Nähe wollen, geben Sie uns telefonischen Bericht.

Lassen Sie sich inspirieren von Musik und Tanz. Sie werden erstaunt sein, wie viel Lebensfreude das bringt. Gleichzeitig tun Sie das Beste für Ihre Gesundheit: Sie bewegen sich bewusst.

Kursinhalt	Klassischer Tanz wie Walzer, Jive, Discofox, Tango, Cha-cha-cha etc.
Zielpublikum	Anfänger und Fortgeschrittene
Kursdauer	70 Min./90 Min., fortlaufende Kurse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kursort/-zeit	Endingen, Winkelstrasse 2, Wallbach, Hotel Schiff, Mittwoch 20.00 Uhr Aarau, Igelweid 5,
Kurskosten	Nichtmitglieder 190.-; Mitglieder 150.-



Osteogym – die Osteoporosegymnastik

Kursinhalt	Osteogym heissen unsere Kurse, die Ihnen helfen, mit gezielten Übungen Ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen und Ihre Selbstsicherheit sowie das Vertrauen in Ihren Körper zu stärken. Osteogym ist ein Training, bei dem Sie spielend lernendie Koordination und das Gleichgewicht zu verbessern und die Muskeln zu kräftigen. Durch Osteogym bewegen Sie sich im Alltag sicherer und beugen so Stürzen vor.
Zielpublikum	Frauen und Männer mit diagnostizierter Osteoporose, die allenfalls bereits Frakturen erlitten haben.
Kursdauer	Lektionen à 60 Minuten, fortlaufende Kurse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kursort /-zeit	Aarau, Kantonsspital, Mittwoch 18.00 Uhr Baden, Physiotherapie am Bahnhof, Dienstag 18.15 Uhr
Kursleitung	Dipl. PhysiotherapeutInnen mit Zusatzausbildung.
Kurskosten	Fr. 190.– für 10 Lektionen. Die meisten Krankenkassen leisten einen Beitrag ausder Zusatzversicherung an das Kursgeld.

Qigong – «Acht Brokat- Übungen»

Kursinhalt	Das Qigong besteht aus acht einzelnen Übungen, welche durch eine sanfte Art Harmonie in den Körper und Geist bringt. Jede dieser einzelnen Übungen dient einem bestimmten Bereich im Körper, was die Genesung und Gesunderhaltung des Körpers positiv beeinflusst. Dies geschieht im Wesentlichen durch bestimmte Körperhaltungen, Bewegungen und Atemtechniken. Durch langsame und natürlich fließende Bewegungen und Haltungswechsel wird zudem auch das Gleichgewicht und die Koordination geschult und die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Diese Technik kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.
Zielpublikum	Personen, die aufgrund von Schmerzen, chronischen Leiden oder zur Vorbeugung von Krankheiten und Beschwerden ihr eigenes Übungsprogramm erlernen möchten. Personen, die eine Entspannungstechnik durch Bewegung und Atmung erlernen wollen.
Kursdauer	Lektionen à 50 Minuten, fortlaufende Kurse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kursort	Igelweid 5, 5000 Aarau
Kursleitung	Dipl. Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung in Qigong Dipl. Gymnastik- und Spiraldynamikpädagogin mit Qigong certificate (Shaolin Temple Wushu)
Kurskosten	Fr. 160.- für 10 Lektionen

Tai Ji Quan (Chen-Stil, 38er-Form)

Kursinhalt	Regelmässiges Tai Ji - Training bringt Harmonie von Geist und Körper und beugt Krankheiten vor. Es eignet sich auch bei chronischen Leiden und kann bis ins hohe Alter praktiziert werden, da es vorwiegend aus weich fließenden Bewegungen und optimalen Körperhaltungen besteht. Durch langsame und natürlich fließende Bewegungen und Haltungswechsel wird zudem auch das Gleichgewicht und die Koordination geschult und die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Ausserdem wirkt es sich günstig auf die Gelenke, die Muskeln, das Nervensystem, die Atmung, die Verdauung, das Herz- und Kreislaufsystem aus.
Zielpublikum	Personen, die aufgrund von Schmerzen, chronischen Leiden oder zur Vorbeugung von Krankheiten und Beschwerden ein Übungsprogramm Erlernen und auch regelmässig in einer Gruppe üben wollen.
Kursort	Igelweid 5, 5000 Aarau
Kursdauer	Lektionen à 60 Min
Kursleitung	Dipl. Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung in Tai Ji Quan Dipl. Gymnastik- und Spiraldynamikpädagogin mit Tai Ji Quan certificate (Shaolin Temple Wushu)
Kurskosten	Fr. 160.- für 10 Lektionen

Medizinische Trainingstherapie Gezieltes Muskeltraining an Geräten & Freihanteln (MTT)

Was ist medizinische Trainingstherapie?

In der Medizinischen Trainingstherapie wird mittels Ausdauer-, Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining gezielt der Bewegungsapparat sowie das Herz und Kreislaufsystem trainiert.

Die Medizinische Trainingstherapie findet unter physiotherapeutischer Anleitung und Betreuung statt.

Was sind die Ziele der medizinischen Trainingstherapie?

Mit gezielten Trainingsreizen in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer wird eine erhöhte Belastbarkeit des Bewegungsapparates und des Herzkreislaufsystems erreicht. Dies führt zu erhöhter Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und in der Freizeit.

Bei welchen Problemen ist eine medizinische Trainingstherapie sinnvoll?

Die Medizinische Trainingstherapie ist indiziert bei verminderter Belastbarkeit des Bewegungsapparates, allgemeiner Dekonditionierung sowie bei Überlastungsproblemen und chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates.

Insbesondere wird MTT angewandt bei:

- Rücken- und allgemeine Gelenksbeschwerden
- Erkrankungen des Atem- und Herzkreislaufsystems
- Osteoporose
- Nach Operationen

Was erwartet mich in der MTT?

In der MTT können Sie unter fachkundiger Leitung ein gezieltes, problemspezifisches Training durchführen. Nach einer Befragung und Befundaufnahme durch die Physiotherapeutin/den Physiotherapeuten wird Ihnen ein individueller, ihren Problemen angepasster Trainingsplan zusammengestellt. Anschliessend können Sie in betreuten Gruppen Ihre Übungen selbständig durchführen.

Der Trainingsplan wird regelmässig Ihrem aktuellen Trainingszustand angepasst

Kursinhalt MTT ist ein gezieltes Kräftigungs-, Ausdauer- und Koordinationstraining mit dem Ziel Ihr Körper auf drei Ebenen an eine neue verbesserte Belastungsgrenze zu führen. Ihre Belastbarkeit wird dadurch stark verbessert und gleichzeitig lernen Sie ihren Körper von einer ganz neuen Seite kennen. Mittels Trainingsgeräten, ausgewählte Übungen auf der Gymnastikmatte und freien Gewichten wird für Sie ein adäquates Übungsprogramm zusammengestellt.

Zielpublikum Personen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden. Erkrankungen des Atem- und Herzkreislaufsystems, Osteoporose und nach Operationen

Kursdauer Lektionen à 60 Minuten, fortlaufende Kurse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich

Kursort Aarau, Fitnesscenter Step by Step, Kasinostrasse

Kursleitung Dipl. Physiotherapeut/innen

Kurskosten Fr. 170.- für 10 Lektionen



Informationen und Anmeldung für alle Kurse:

Rheumaliga Aargau

Fröhlichstrasse 7

5200 Brugg

Tel. 056 442 19 42 Dienstag und Donnerstag 13.30 – 17.00 Uhr

Mittwoch und Freitag 8.30 – 11.30 Uhr

Fax 056 442 19 43

E-mail: info.ag@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/ag

