

**Sie haben  
Schmerzen?  
Arthrose?**

**Ein aktives Wochenende  
für Sie!**

**30. April - 2. Mai 2010  
Hotel Heiden / AR**

# Sie haben Arthrose?

## ... und Sie haben Fragen?

Ein spannendes und aktives Wochenende erwartet Sie!

## Unsere Themen für Sie

Zum Beispiel Bewegung: Was tut mir gut, was ist sinnvoll?  
Welche Rolle spielen Gewicht und Ernährung? Wie erfolgt eine gute Diagnose, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was kann ich zur Prophylaxe tun?  
Wie kann ich mit Schmerzen umgehen?

Mit diesen und anderen Fragen sowie Ihren ganz persönlichen Anliegen werden wir uns im Rahmen unseres Seminars auseinander setzen.

## Praktisches für den Alltag

Wir werden auch Theorie in die Praxis umsetzen und auf verschiedene Arten aktiv sein.

Entdecken Sie dabei Ihre eigene, individuelle Vorliebe für eine oder mehrere Aktivitäten – und somit die Freude an der Bewegung!

**Wir freuen uns auf Sie.**

# Programm Änderungen vorbehalten

## **Freitag, 30. April 2010**

- Krankheitsbild, Behandlung, Vorbeugung
- Nordic Walking, Masai Walking und anderes

## **Samstag, 1. Mai 2010**

- Aquawell / Aquacura (Wassertraining)
- Arthrose, Schmerz - und Bewegung  
Gelenkschutz / nützliche Alltagshilfen  
und Entlastungsstellungen
- Haltung – vom Fuss zum Becken, Rücken und Bauch...

## **Sonntag, 2. Mai 2010**

- Pilates
- Qigong / Taichi
- Schmerzen aus der Sicht der Chinesischen Medizin
- Alltag – Trainingsaufbau (u.a. Theraband)
- Ernährung

Während des ganzen Wochenendes haben Sie die Möglichkeit, von einer persönlichen Kurzberatung zu profitieren.

# Allgemeine Informationen

## Ihre Fragen oder Anmeldung

Rheumaliga Schweiz, [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Josefstrasse 92, 8005 Zürich

E-mail: [n.thomson@rheumaliga.ch](mailto:n.thomson@rheumaliga.ch)

Tel. 044 487 40 00 (Nicole Thomson)

## Termin

Freitag, 30. April 2010, 10.00 Uhr

bis Sonntag, 2. Mai 2010, 16.30 Uhr

## Ort

.. weg vom Alltag ☺

Hotel Heiden, 9410 Heiden

## ReferentInnen

RheumatologIn, PsychologIn, PhysiotherapeutInnen  
und andere Fachpersonen

## Kosten

CHF 450.- pauschal

Inklusive Übernachtung mit Vollpension,

Kursleitung- und unterlagen,

Theraband, Nordic-Walking-Stockmiete, Hallenbad