Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

# SIE HABEN ARTHROSE?
# EIN AKTIVES WOCHENENDE FÜR SIE!

## DIE FRAGEN

Bewegen - aber wie: Entdecken Sie Ihre eigene, individuelle Vorliebe für eine oder mehrerer Aktivitäten – und somit die Freude an der Bewegung!
Gewichts- und Ernährungsfragen
Diagnose, Prophylaxe, Behandlungsmöglichkeiten
Ihre individuellen Fragen

## DAS PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

**Freitag, 30. April 2010**

13Uhr00 Begrüssung, Ziele und Vorstellung
Die Rheumaliga
... bei Kaffee & Kuchen
*Rheumaliga Schweiz, Barbara Zindel und Daniela Wehrle*

14Uhr00 Arthrose – Krankheitsbild, Diagnose, Behandlung
*Peter Wiedersheim*

Pause

16Uhr30 Nordic Walking, Masai Walking und anderes
An der frischen Luft – mit Nordic Walking Stöcken oder MBT-Schuhen
*Barbara Zindel und Marcus Hien*

19Uhr00 Gemeinsames Abendessen

**Samstag, 1. Mai 2010**

08Uhr00 Aquawell / Aquacura (Wassertraining) Gruppe A, dann Gruppe B
*Barbara Zindel*

Frühstück

10Uhr00 Arthrose, Schmerz - und Bewegung
*Barbara Zindel*

12Uhr00 Gemeinsames Mittagessen

14Uhr00 Gelenkschutz / Nützliche Alltagshilfen und Entlastungsstellungen
*Nicole Thomson, Daniela Wehrle*

16Uhr00 Haltung – vom Fuss zum Becken, Rücken und Bauch...
*Barbara Zindel, Nicole Thomson*

18Uhr30 Gemeinsames Abendessen

**Fortsetzung Rückseite**

## PROGRAMM (Fortsetzung)

**Sonntag, 2. Mai 2010**

| | |
|---|---|
| | Frühstück |
| 08Uhr00 | Pilates – Gruppe A / Gruppe B<br>*Barbara Zindel* |
| | Qi Gong / Tai Chi - Gruppe A / B<br>*Siew Ying Ong* |
| | Pause |
| 10Uhr30 | „Schmerzen aus der Sicht der Chinesischen Medizin“<br>… |
| 12Uhr00 | Umziehen / Zimmer abgeben<br>Gemeinsames Mittagessen |
| 13Uhr30 | Alltag – Trainingsaufbau (u.a. Theraband)<br>*Nicole Thomson* |
| 14Uhr45 | Ernährung<br>*Natalie Zumbrunn-Loosli dipl. Ernährungsberaterin HF* |
| 16Uhr00 | Schlussrunde |

# ALLGEMEINE INFORMATIONEN

**Ort:** Hotel Heiden
Seeallee 8
9410 Heiden
071 898 15 15

**Parkplätze:** Melden Sie sich bei der Rezeption:
Direkt beim Empfang vorfahren (Gepäck ausladen) oder in blauer Zone (Parkkarte!)
Hotel eigene Parkplätze (7.- /Tag) oder Tiefgarage (Fr. 15.-/Tag)

**Veranstalterin: &Anmeldung** Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich
www.rheumaliga.ch
n.thomson@rheumaliga.ch, 044 487 40 00 oder 09 (Di+Mi, Nicole Thomson)

**Kursleitung:** Rheumaliga Schweiz:
Barbara Zindel, Physiotherapeutin HF / Kurse&Weiterbildung, Broschüren
Nicole Thomson, Physiotherapeutin HF / Kurse&Weiterbildung, Alltagshilfen
Daniela Wehrle, Pflegfachfrau HF / Alltagshilfen&Beratung

**Weitere ReferentInnen:** Dr. med. Peter Wiedersheim / Rheumatologe
Siew Ying Ong / Lehrerin Taichi/Qigong
Marcus Hien / Diplom-Sportwissenschafter
Natalie Zumbrunn-Loosli / Ernährungsberaterin HF
Chinesische Medizin

**Kosten:** Pauschalpreis Fr. 450.-
inkl. Übernachtung + Vollpension, Kursleitung- + unterlagen, Theraband, NordicWalking Stockmiete, Hallenbad-, Sauna- + Fitnessraumbenutzung
Annullationskosten:
Ab April ganze Kursgebühr (falls keine Person auf der Warteliste nachrücken kann)
Ausnahme: Arztzeugnis

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden