



**Möchten Sie Ihre Gelenke  
geschmeidig erhalten?  
Haben Sie Schmerzen an Rücken,  
Schultern, Füßen?**



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

## Ja, ich bestelle ...

- ) **«Bewegungsübungen» der Rheumaliga Schweiz à CHF 12.–** (zuzügl. Porto)
- ) **«Bewegungsübungen» à CHF 50.– und unterstütze so die Rheumaliga Schweiz mit einer Spende**
- ) **Publikationsliste der Rheumaliga Schweiz** (gratis)
- ) **Rheumamagazin forum|R à CHF 12.30**  
(Abonnement mit 4 Ausgaben/Jahr)

Datum, Unterschrift

Name, Vorname

Adresse

PLZ, Ort

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Bitte  
frankieren

## Mit den «Bewegungsübungen» der Rheumaliga Schweiz ...

- **schulen Sie Ihre Mobilität.**
- **beugen Sie den Schwierigkeiten vor, die durch Bewegungsmangel und Schmerz entstehen.**
- **steigern Sie Ihre Lebensfreude!**



**80 Seiten,  
Ringbindung,  
CHF 12.–**

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
E-Mail [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)