



## **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

## **PROGRAMM** (Fortsetzung)

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

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

## **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

<b>Ort:</b>	Hotel Heiden Seeallee 8 9410 Heiden 071 898 15 15
<b>Parkplätze:</b>	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)
<b>Veranstalterin: &amp;Anmeldung</b>	Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich www.rheumaliga.ch n.thomson@rheumaliga.ch, 044 487 40 00 oder 09 (Di+Mi, Nicole Thomson)
<b>Kursleitung:</b>	Rheumaliga Schweiz: Barbara Zindel, Physiotherapeutin HF / Kurse&Weiterbildung, Broschüren Nicole Thomson, Physiotherapeutin HF / Kurse&Weiterbildung, Alltagshilfen Daniela Wehrle, Pflegefachfrau HF / Alltagshilfen&Beratung
<b>Weitere ReferentInnen:</b>	Dr. med. Peter Wiedersheim / Rheumatologe Siew Ying Ong / Lehrerin Taichi/Qigong Marcus Hien / Diplom-Sportwissenschaftler Natalie Zumbrunn-Loosli / Ernährungsberaterin HF Chinesische Medizin
<b>Kosten:</b>	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
<b>Versicherung:</b>	ist Sache der Teilnehmenden