



Trockenkurse Kanton Zürich

Rhythmus, Gleichgewicht, Muskelkraft
und Entspannung: Bei uns finden Sie
einen Kurs, der Sie bewegt.

Inhaltsverzeichnis

Informationen zu unseren Bewegungskursen	4
Was erwartet Sie in unseren Kursen?	5
Trockenkurse	6
Active Backademy – das Rückentraining	6
Arthrosegymnastik	8
Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis	9
Diskushernie-Gymnastik	10
Easy Dance	11
EverFit – Bewegung und Balance im Alter	12
Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss	13
Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen	14
Osteogym – die Osteoporosegymnastik	15
Qi Gong – die sanfte Bewegung	16
Rückenwell – die Rückengymnastik	17
Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte	18
Sanftes Yoga – Klassisch/Hatha/Vini	19
Weitere Angebote und Dienstleistungen	21
Sozialberatung	22
Ihre Unterstützung ist wertvoll	23
Kontakt	24

Information zu unseren Bewegungskursen

Allgemein gilt: regelmässige Bewegung ist gesund. Unterschiedlich sind aber die Anforderungen an einen Kurs und individuell die Bedürfnisse der Teilnehmenden. Das vielfältige Angebot an Bewegungsmöglichkeiten hält für alle etwas bereit.

Darum sind unsere Kurse besonders attraktiv

- Kurse in der Stadt und im ganzen Kanton Zürich
- Kurse tagsüber und abends
- Fortlaufende Quartals- und Semesterkurse mit wöchentlichen Lektionen
- Kostenlose Probelektion (nach Voranmeldung)
- Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse
- Hohes Niveau durch qualifizierte Kursleitende

Für die Wasserkurse fragen Sie bitte nach dem separaten Programm

Bewegung fördert die Gesundheit. Die Muskulatur wird gestärkt, die Beweglichkeit verbessert, die Balance justiert. Dazu kommt die positive Wirkung auf Herzkreislauf und Stoffwechsel. Und noch besser, wenn Bewegung auch Freude bereitet. Zur Erreichung all dieser Ziele engagieren sich unsere Kursleiterinnen und Kursleiter in jeder Lektion.

Was erwartet Sie in unseren Kursen?

In unseren Kursen finden Sie ein abwechslungsreiches Training, das Ihren Bedürfnissen entspricht und den gewünschten Nutzen im Alltag bringt.

Ob durch sanftes oder forderndes Training: Unsere Kurse unterstützen Sie dabei, rheumatischen Beschwerden vorzubeugen oder bestehende zu lindern sowie die Alltagsfunktionen zu erhalten und zu verbessern

Ziel

- Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- Steigerung von Ausdauer und Kraft
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verminderung von Knochenabbau und Vermeidung von Frakturen bei Osteoporose
- Förderung von Wohlbefinden und Entspannung
- Verbesserung der Atmung
- Freude an der Bewegung

Zielgruppe

Egal für welchen Kurs Sie sich entscheiden: Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen.

Kosten (exkl. MwSt.)

Pro Lektion CHF 19 – CHF 25

Die Preisspanne ergibt sich durch unterschiedliche Lektionsdauer (45/50/60 Min.).

Active Backademy – das Rückentraining

Active Backademy ist ein Rückentraining mit den Schwerpunkten Aktivität und Ausdauer.

Sie steigern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und schulen Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht. Ausserdem kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur mit gezielten und Ihren Bedürfnissen angepassten Übungen. Sie trainieren Ihre Ausdauer und lernen, wie Sie Ihre Tätigkeiten in Beruf und Alltag ergonomisch und rückengerecht gestalten und wie Sie sich wirkungsvoll entspannen.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 45 Minuten

Stadtkreis 7 , Selbsthilfe Zürich	Montag	15.15 –16.00 Uhr
Stadtkreis 9 , Albisrieden	Montag	09.30–11.00 Uhr
Stadtkreis 9 , Herrlig	Freitag	16.45–17.30 Uhr
Stadtkreis 10 , Wärmebad Käferberg	Montag	17.45–18.30 Uhr
	Dienstag	09.30–10.15 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 45 Minuten

Bülach , Physiotherapie Neuhof	Donnerstag	18.00–18.45 Uhr
Küsnacht , Heslibach	Dienstag	16.30–17.15 Uhr
Otelfingen , Aula Schulhaus	Mittwoch	18.00–19.35 Uhr
Pfäffikon , Physiotherapie molki	Mittwoch	09.00–09.45 Uhr
Richterswil , Kath. Pfarreiheim	Donnerstag	08.30–10.55 Uhr
Rüti , Ferrach	Montag	16.45–17.30 Uhr
Schlieren , Grabenstrasse	Dienstag	18.15–19.00 Uhr
Thalwil , Pfisterschüür	Montag	16.30–18.15 Uhr
Volketswil , Physiotherapie	Dienstag	18.00–18.45 Uhr
	Donnerstag	09.30–10.15 Uhr
Winterthur , Bäumli-Saal	Dienstag	16.45–17.30 Uhr
Winterthur , Büelwiesen	Montag	18.15–19.00 Uhr
Winterthur , Provivatis	Donnerstag	18.35–19.20 Uhr



Arthrosegymnastik

Gezielte Gymnastikübungen regen den Knorpelstoffwechsel in den Gelenken an.

Sie kräftigen kontrolliert Ihre Muskulatur und wirken somit der Entstehung und Ausweitung von Arthrose entgegen. Die bewusst niedrige Intensität der Kräftigungsübungen schont die Gelenke und fördert die Durchblutung. Sie schulen Ihre Koordination und das Gleichgewicht und lernen, wirkungsvoll zu entspannen.

In der Stadt Zürich

Lektion à 45 Minuten

Stadtkreis 10, Wärmebad Käferberg Dienstag 10.15–11.00 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 45 Minuten

Langnau a. A.,
Alterswohnungen Langmoos Mittwoch 09.00–09.45 Uhr
Mittwoch 10.00–10.45 Uhr



Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis

Ziel dieser Bewegungstherapie ist, die Muskulatur zu kräftigen sowie die Gelenkfunktion und die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Sie führen gezielte und kontrollierte Anspannungs- und Kräftigungsübungen durch und wiederholen diese stetig. Sie steigern damit Kraft und Ausdauer. Ausserdem stabilisieren und entlasten Sie die geschädigten Gelenke. Sie schulen Körperwahrnehmung, Koordination, Gleichgewicht und üben schmerzreduzierende Entlastungsstellungen.

Zusätzliche Informationen

- Zur Anmeldung benötigen Sie das Formular «ärztliche Empfehlung»

In der Stadt Zürich

Lektion à 50 Minuten

Stadtkreis 8, Schulthess Klinik Dienstag 16.05–16.55 Uhr



Diskushernie-Gymnastik

In der Diskushernie-Gymnastik lernen Sie in erster Linie Ihre Wirbelsäule zu entlasten, die Rückenmuskulatur zu stärken und sich im Alltag ergonomisch zu bewegen.

Mit einer gezielten Gymnastik stärken Sie die Bauch- und Rückenmuskulatur und verhindern oder lindern Bandscheibenvorfälle. Durch die angeleiteten Übungen wird die Wirbelsäule ausreichend stabilisiert und mobilisiert. Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und üben, sich wirkungsvoll zu entspannen.

Zusätzliche Informationen

- Zur Anmeldung benötigen Sie das Formular «ärztliche Empfehlung»

Im übrigen Kanton

Lektionen à 45 Minuten

Pfäffikon , Physiotherapie molki	Dienstag	17.45–18.30 Uhr
Winterthur , Praxis P. Mottier	Montag	18.15–19.00 Uhr



Easy Dance

Easy Dance ist ein Ganzkörpertraining zu multikultureller Musik.

Easy Dance eignet sich für alle, die auch ohne Partnerin oder Partner gerne tanzen und die Freude an der Bewegung mit anderen teilen möchten. Sie kombinieren einfache Schritte und Drehtechniken aus Cha-Cha-Cha, Walzer, Salsa, Merengue und weiteren Tanzstilen. Sie trainieren Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und kräftigen auch wichtige Partien der Bauch- und Rückenmuskulatur. Easy Dance verbessert Körperwahrnehmung und Haltung und fördert die Entspannung.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

Stadtkreis 1 , Tanzschule Sonja	Dienstag	09.45–10.45 Uhr
	Dienstag	11.00–12.00 Uhr
	Mittwoch	10.00–11.00 Uhr
	Mittwoch	11.15–12.15 Uhr
Stadtkreis 1 , Walcheplatz	Donnerstag	17.00–18.00 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 60 Minuten

Uster , Gesundheitspraxen Brunnenhof	Donnerstag	14.00–15.00 Uhr
Winterthur , Gate27	Donnerstag	12.45–13.45 Uhr

EverFit – Bewegung und Balance im Alter

EverFit ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben im Alter.

Die Übungen sind an die individuellen Möglichkeiten und Grenzen angepasst. In diesem Kurs rücken die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Vorbeugung von Stürzen ins Zentrum. Eine ausgewiesene Fachperson trainiert mit Ihnen die sehr wichtige Schnellkraft, das Gleichgewicht mit Dual-Tasking, die Positionswechsel Stand-Sitz-Boden, die Rhythmisierung, Beweglichkeit und Koordination. Entspannungsübungen mit einer regelmässigen Atmung helfen Ihnen zur Ruhe zu kommen. Abgerundet wird das Training durch ergänzende Informationen und eine Anleitung zum individuellen Programm zu Hause. So bleiben Sie im Alltag bewusst auf den Beinen.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 45/60 Minuten

Stadtkreis 1 , Neumarkt	Dienstag	14.45–15.30 Uhr
Stadtkreis 3 , KGH Wiedikon	Dienstag	14.00–15.00 Uhr
Stadtkreis 11 , GZ Oerlikon	Dienstag	10.00–10.45 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 45/60 Minuten

Bülach , ref. Kirchgemeindehaus	Mittwoch	08.50–09.35 Uhr
Gossau , Long Kung Fu-Schule	Dienstag	10.30–11.15 Uhr
Uster , Gesundheitspraxen Brunnenhof	Montag	14.30–15.30 Uhr
Uster , Rehbühl	Dienstag	09.30–10.30 Uhr

Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss

Faszien bilden ein allumfassendes, unsichtbares Netzwerk, das uns von Kopf bis Fuss durchzieht. Es besteht aus Bindegewebe und gibt dem Körper Halt, Form und Elastizität.

In unserem Faszientraining verbessern Sie die Beweglichkeit, steigern Ihre Kraft, beugen Verspannungen vor und verkürzen die Regenerationszeit. Ein gesundes Bindegewebe zeichnet sich sowohl durch Festigkeit als auch durch Elastizität aus, speichert Wasser, hilft bei der Immunabwehr und schützt den Muskel vor Verletzungen. Erkenntnisse der Forschung zeigen, dass Faszientraining die Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag steigert. Faszientraining fördert zudem Gesundheit, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden.

In der Stadt Zürich

Lektion à 45/60 Minuten

Stadtkreis 6 , Ottikerstrasse	Mittwoch	13.15–14.15 Uhr
--------------------------------------	----------	-----------------

Im übrigen Kanton

Lektion à 60 Minuten

Winterthur , Gate 27	Mittwoch	17.45–18.45 Uhr
-----------------------------	----------	-----------------

Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen

Mit sehr langsamen Bewegungen schulen Sie die Wahrnehmung Ihres Körpers. Sie verbessern Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination und lernen Ihre Bewegungsmuster kennen und verändern

Bewegungen im Alltag, wie gehen, sich bücken, sitzen und aufstehen werden manchmal zur Herausforderung. In der Feldenkrais-Arbeit werden die eigenen Bewegungsmuster bewusst wahrgenommen. Spielerisch finden Sie neue Wege, die Sie aus Ihren gewohnten einseitigen Bewegungen herausführen. Ihre Selbstwahrnehmung verändert und verfeinert sich. Die ganzheitliche Herangehensweise in der Feldenkrais-Methode fördert die Beweglichkeit und stärkt das Gleichgewicht. So können Sie zu einer aufrechten Haltung kommen, die Ihnen angenehm ist. Sie bewegen sich leichter im Alltag und fühlen sich dabei immer wohler in Ihrem Körper.

In der Stadt Zürich

Lektion à 60 Minuten

Stadtkreis 1, Löwenstrasse Donnerstag 13.15 – 14.15 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektion à 60 Minuten

Bülach, Theseus Kung-Fu Schule Freitag 10.00 – 11.00 Uhr

Osteogym – die Osteoporose-gymnastik

Bewegen Sie sich im Alltag sicher und beugen Sie Stürzen vor.

Mit gezielten Übungen erhöhen Sie Leistungsfähigkeit und Ausdauer, bekommen Freude an der Bewegung und stärken das Vertrauen in Ihren Körper. Eine aufrechte Haltung ist bei Osteoporose besonders wichtig. Diese erreichen Sie durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Sie schulen Atmung, Entspannung und Gleichgewicht und nehmen dadurch Ihren Körper besser wahr.

Zusätzliche Informationen

- Zur Anmeldung benötigen Sie das Formular «ärztliche Empfehlung»

In der Stadt Zürich

Lektionen à 45 Minuten

Stadtkreis 1 , Neumarkt	Dienstag	15.30 – 17.00 Uhr
Stadtkreis 6 , Paulus	Montag	09.05 – 09.50 Uhr
Training stehend/sitzend	Montag	10.00 – 10.45 Uhr
Stadtkreis 9 , Albisrieden	Montag	11.00 – 11.45 Uhr
Stadtkreis 10 , Wärmebad Käferberg	Donnerstag	14.00 – 14.45 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 45 Minuten

Adliswil , Stiftung SABA	Donnerstag	08.45 – 09.30 Uhr
Thalwil , Pfisterschüür	Dienstag	09.00 – 10.45 Uhr
Uster , Gesundheitspraxen Brunnenhof	Donnerstag	15.15 – 16.00 Uhr
Winterthur , Provivatis	Donnerstag	17.45 – 18.30 Uhr

Qi Gong – die sanfte Bewegung

Qi Gong stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.

Sie trainieren Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem werden angeregt. Zusätzlich wird durch die vertiefte und mit den langsamen Bewegungen harmonisierende Atmung der ganze Körper mit mehr Sauerstoff versorgt. Die Lektionen vermitteln ein ausgewogenes Mass an schonender Belastung, wobei alle Bewegungen stets im Rahmen des individuell Möglichen ausgeführt werden. Die Sturzgefahr im Alltag kann durch Qi Gong massgeblich reduziert werden.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

Stadtkreis 7 , Hirslanden	Mittwoch	10.00–11.00 Uhr
	Donnerstag	10.00–11.00 Uhr
Stadtkreis 8 , Seefeld	Dienstag	09.45–10.45 Uhr
	Mittwoch	09.00–10.00 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 60 Minuten

Thalwil , Pfisterschüür	Dienstag	17.30–18.30 Uhr
Uster , Rehbühl	Mittwoch	09.00–10.00 Uhr
Volketswil , Physiotherapie	Mittwoch	09.30–10.30 Uhr
Winterthur , SMART	Donnerstag	10.00–11.00 Uhr

Rückenwell – die Rücken-gymnastik

Im Rückenwell wird die Rumpfmuskulatur trainiert, um eine stabile und gesunde Körperhaltung zu fördern

Im Rückenwell trainieren Sie die wichtige Tiefenmuskulatur an Rücken und Bauch sowie den Beckenboden und gewinnen dadurch eine bessere Stabilität und eine aufrechte, aktive Haltung. Sie fördern die Koordination und das Gleichgewicht, dehnen Ihre Muskulatur und schulen die Beweglichkeit. Spezielle Techniken helfen Ihnen, sich nach dem Training zu entspannen.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 45 Minuten

Stadtkreis 3 , Kalkbreite	Mittwoch	09.00–09.45 Uhr
Stadtkreis 3 , KGH Wiedikon	Donnerstag	17.45–18.30 Uhr
Stadtkreis 10 , Wärmebad Käferberg	Donnerstag	14.50–15.35 Uhr
Stadtkreis 11 , GZ Oerlikon	Dienstag	09.00–09.45 Uhr

Im übrigen Kanton

Lektionen à 45/50 Minuten

Affoltern a. A. , Studio good-move	Mittwoch	09.10–10.45 Uhr
Bülach , ref. Kirchgemeindehaus	Mittwoch	09.50–10.35 Uhr
Gossau , Long Kung-Fu Schule	Dienstag	08.30–10.20 Uhr
Meilen , Dorf	Dienstag	17.10–17.55 Uhr
	Donnerstag	16.45–18.20 Uhr
Seuzach , seuzifit	Montag	17.15–18.45 Uhr
Uster , Benevita	Montag	17.00–17.45 Uhr
Uster , Let`s Go Fitness	Montag	08.15–09.00 Uhr
	Montag	09.15–10.00 Uhr
	Dienstag	14.00–14.45 Uhr
	Dienstag	17.00–17.45 Uhr
	Dienstag	18.00–18.45 Uhr

Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte

Die Pilates Methode, nach Joseph Hubertus Pilates, ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik fliegend miteinander verbindet.

Nach Ihren individuellen Mglichkeiten trainieren Sie Ihre Stütz-muskulatur. Mit bewussten Bewegungen werden die Rumpfmus-kulatur und die Muskeln des Beckenbodens gezielt und gelenk-schonend gekräftigt. Regelmässiges Training verbessert Körperwahrnehmung und Haltung. Dies hat einen positiven Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 50/60 Minuten

Stadtkreis 8 , Schulthess Klinik	Dienstag	15.05 – 15.55 Uhr
Stadtkreis 10 , Wipkingen	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr



Sanftes Yoga

Yoga ist die älteste ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga kann unabhängig von Alter, Geschlecht und den körperlichen Voraussetzungen ausgeübt werden. Die regelmässige Praxis stärkt die körperliche Gesund-heit und steigert das psychische Wohlbefinden.

Durch gezielte Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranaya-ma) und Meditation wird der Geist beruhigt, die Beweglichkeit verbessert und die Muskulatur gekräftigt. Yoga regt die bewusste Körperwahrnehmung an, aktiviert die Lebensenergie und ermög-licht das Finden innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Wir bieten verschiedene Yoga-Methoden mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Das Hatha Yoga konzentriert sich auf das Zusammenspiel von statischen und dynamischen Körperübungen (Asanas) zur Förderung der Beweglichkeit und der Kraft. Die angeleiteten Atemtechniken (Pranayama) fördern die Konzentration und die innere Ruhe. Beim Vini Yoga werden Übungen aus den unterschiedlichen Yoga-Stilen integriert. Der Fokus liegt dabei auf der Anpassung der Übungen an die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden.

In der Stadt Zürich

Lektionen à 60 Minuten

Klassisches Yoga/Hatha Yoga

Stadtkreis 1 , Löwenstrasse	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr
Stadtkreis 3 , Kalkbreite	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr
Stadtkreis 3 , KGH Wiedikon	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr
Stadtkreis 8 , GZ Seebach	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr

Vini Yoga

Stadtkreis 1 , Löwenstrasse	Montag	09.00 – 10.00 Uhr
------------------------------------	--------	-------------------

Angebote und Dienstleistungen

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen haben besondere Bedürfnisse und Anliegen. Diese stehen bei den Angeboten und Dienstleistungen im Zentrum. Auch Menschen ohne Rheuma, denen Erhalt und Verbesserung der Gesundheit wichtig ist, sind angesprochen.



- Ergonomische Hilfsmittel
- Ärztliche Beratung (Zweitmeinung)
- Ernährungsinformation
- Aktiv-Ferien und Ausflüge
- Workshops (z.B. Feldenkrais)
- Erzählcafé
- Singen in der Gruppe
- Referate in kleinem Rahmen, vor Ort und online
- Gesundheits-Forum
- Broschüren zu einzelnen Krankheitsbildern
- Merkblätter mit Tipps zu Bewegung und Vorbeugung
- Mitwirken an Fachmessen und Ausstellungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung (Firmenkurse) im Modulsystem, wunschgemäss zusammengestellt
- Modular zusammenstellbare Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin
der KulturLegi Kanton Zürich Caritas



Sozialberatung

Rheuma betrifft mehr als nur den Körper – es beeinflusst viele Lebensbereiche. Qualifizierte Sozialarbeitende unterstützen Sie dabei, Ihre Ressourcen zu erkennen, zu nutzen und selbstbestimmt zu handeln. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und freiwillig.

Was die Beratung für Sie tun kann:

Leben mit Rheuma

Das Leben mit Rheuma oder chronischen Schmerzen kann herausfordernd sein. Die Sozialarbeitenden nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen. Sie unterstützen mit Verständnis, Erfahrung und professioneller Haltung.

Involvierte Stellen und (Sozial-) Versicherungen

Die Beratung kann eine wertvolle Ergänzung zur medizinisch-therapeutischen Behandlung und zur Anbindung an involvierte Stellen sein. Auch bei Fragen zu IV, AHV, Pensionskassen, Taggeldversicherungen, Krankenkassen oder Ergänzungsleistungen beraten die Sozialarbeitenden und unterstützen Sie in der Kommunikation.

Beruf und Arbeit

Bei Schwierigkeiten im Berufsalltag, Fragen zum Arbeitsrecht oder in der Kommunikation mit Arbeitgebenden stehen Ihnen die Sozialarbeitenden zur Seite.

Finanzielle Situation

Wenn krankheitsbedingte Ausgaben nicht selbst bezahlt werden können, klären die Sozialarbeitenden mit Ihnen allfällige Finanzierungsmöglichkeiten ab.

Ihre Unterstützung ist wertvoll

Durch eine Mitgliedschaft und eine Spende ermöglichen Sie die Angebote und Dienstleistungen der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau.

Alle Beratungen und Informationsbroschüren sind kostenlos. Für Menschen mit knappen finanziellen Ressourcen kommt eine Reduktion der Kosten für Bewegungskurse zur Anwendung. Finanziell unterstützt die Rheumaliga in Notsituationen.

Mitglied werden?

• Einzelmitglied	Jahresbeitrag	CHF 50
• Kollektivmitglied	Jahresbeitrag	CHF 200
• Gönnermitglied	Jahresbeitrag	CHF 300

Mitglieder profitieren von reduzierten Preisen bei unseren Ausflügen und Veranstaltungen.

Gutes tun, das bleibt

Könnten Sie sich vorstellen, unsere Tätigkeit mit einem Legat zu unterstützen? Oder mit einer Gedenkspende im Trauerfall? Gerne informieren wir Sie dazu.

IBAN CH88 0900 0000 8003 3440 7



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
 14.00 – 16.30 Uhr

